

석사학위논문

자아탐색프로그램이 부적응 고등학생의  
자아존중감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 세 란

2011년 8월

# 자아탐색프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 박정환

김세란

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

김세란의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_인

위 원 \_\_\_\_\_인

위 원 \_\_\_\_\_인

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

자아탐색 프로그램이  
부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과

김 세 란

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구의 목적은 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보는데 그 목적이 있으며, 이를 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정 하였다.

- 연구문제 1. 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?
- 연구문제 2. 자아탐색 프로그램이 자아존중감의 하위요인인 자기평가, 가족과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 행복에 미치는 효과는 어떠한가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 사전검사, 실험집단과 비교집단 구성, 자아탐색 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행 하였다.

연구대상은 제주특별자치도에 거주하는 농촌지역 특성화 고등학생 1학년을 대상으로 실험집단 8명, 비교집단 8명 총16명을 대상으로 프로그램을 실시하였다.

자아존중감 검사는 Coopersmith(1967)가 자아존중감 측정을 위해 제작한 것을 강중구(1986)가 번역하여 사용한 것을 이용 하였으며, 문항은 25문항이며 2점 척도로 되어 있고, 문장표현은 긍정문과 부정문으로 되어있으며, 4개의 하위요인으로 되어있다.

본 연구에서의 부적응 고등학생들에게 적용한 프로그램과 검사는 다음과 같다.

자아탐색 프로그램은 천성문 · 김남희(2004)가 자신의 석사학위논문과 기존의 선행연

\* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

구물을 고찰하여 중·고등학생의 수준과 학교 현장에 맞게 쉽게 재구성하여 서술한 자아탐색 프로그램을 기초로 활용하였다. 자아탐색 프로그램이 실시는 본 연구자가 부적응 고등학생 1학년을 중심으로 매주 1회, 45분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서 자료처리 분석은 Windows SPSS 12.0 프로그램을 이용하였으며, 집단간의 사전·사후점수 차를 검증하기 위해 t검증을 실시하였다.

본 연구에서 밝혀진 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생의 자아존중감 향상에 효과적이다.

둘째, 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생의 자아존중감 하위요인 즉 자기 평가, 자기주장과 행복 향상에 효과적이다. 그러나, 자아존중감의 하위요인 가족과의 관계와 지도력과 인기에 대한 효과는 검증하지 못하였다.

본 연구에서 실시한 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생에게 자신 및 타인을 이해하는 기회를 줌으로서 긍정적 자아존중감 향상에 유의미한 효과가 있다는 것이 검증되었다. 그러나 자아탐색 프로그램이 자아존중감의 하위요인인 가족과의 관계와 지도력과 인기에 유의미한 차이를 나타내지 못함으로써, 자아탐색 프로그램이 제공할 수 있는 내용을 보완할 필요가 있으며, 장기적이고 체계적인 프로그램 기획과 사후관리를 통한 프로그램의 영향의 지속성을 유지하도록 해야 할 것이다.

이와 같은 연구결과를 토대로 자아탐색 프로그램에 대한 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 학교부적응 학생들에게 일시적인 효과가 아니라 효과의 지속성을 위해 전문적인 기관이나 전문적인 인력과의 연계가 필요하다.

둘째, 학교부적응은 단순히 학생이 심리적 원인뿐만 아니라 환경상의 원인(가족관계의 문제, 지도력과 인기)을 포함함으로써 프로그램을 실시하는데 부모 혹은 또래집단이 대사로써 포함되어야 한다.

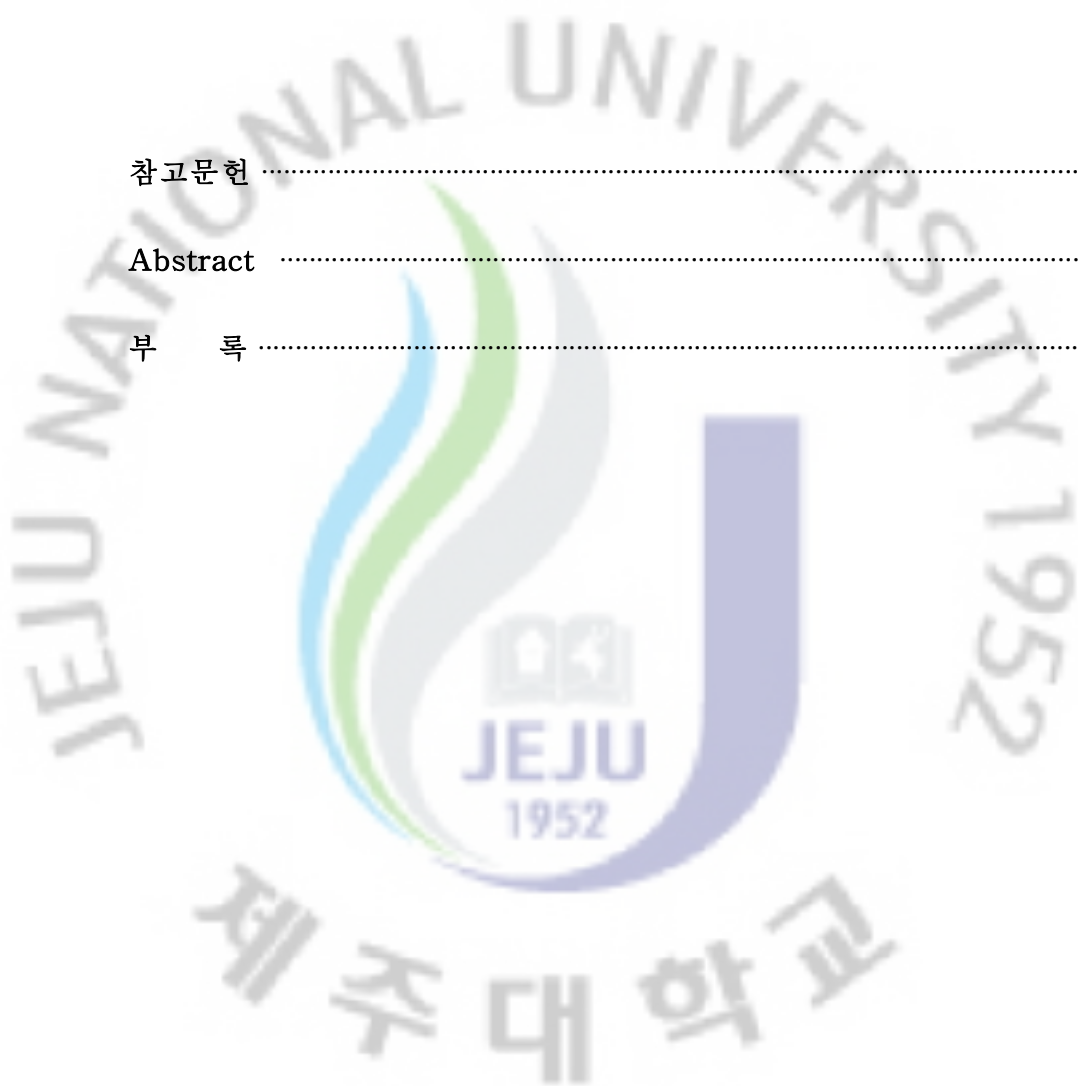
셋째, 고등학생의 특성상 자아탐색을 통한 진로탐색과 연계함으로써 상담의 구체화가 요구되어진다.

넷째, 학교가 학생들을 단순히 교과 성적만으로 평가하고 학교가 아니라, 학생의 특성에 맞는 다양한 평가 방법을 개발하고 지도 하는데 관심을 가져야 할 것이다.

본 연구는 여러 가지 제한점이 있음에도 불구하고 제주지역 부적응 고등학생이 자아존중감을 다루었다는데 의의를 둔다.

# 목 차

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	3
3. 용어의 정의 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 학교부적응 청소년 .....	6
2. 자아존중감 .....	11
3. 자아탐색 프로그램 .....	14
<b>III. 연구방법</b> .....	18
1. 연구대상 .....	18
2. 실험설계 .....	18
3. 연구도구 .....	19
4. 연구절차 .....	21
5. 자료처리 및 분석 .....	22
<b>IV. 연구결과 및 해석</b> .....	23
1. 연구대상의 동질성 검증 .....	23
2. 가설검증 .....	24
3. 논의 .....	29
<b>V. 요약, 결론 및 제언</b> .....	32
1. 요약 .....	32
2. 결론 .....	34
3. 제언 .....	35



참고문헌 .....	36
Abstract .....	42
부 록 .....	45

## 표 목 차

<표Ⅲ-1> 자아탐색 프로그램 .....	19
<표Ⅲ-2> 자아존중감 척도 문항구성 .....	20
<표Ⅳ-1> 집단별 자아존중감 사전 검사 비교 .....	23
<표Ⅳ-2> 자아존중감 사후 검사의 집단 간 비교 .....	24
<표Ⅳ-3> 자아존중감 하위영역 자기평가 사후 검사 집단 간 비교 .....	26
<표Ⅳ-4> 자아존중감 하위영역 가족과의 관계 사후 집단 간 비교 .....	27
<표Ⅳ-5> 자아존중감 하위영역 지도력과 인기 사후 집단 간 비교 .....	27
<표Ⅳ-6> 자아존중감 하위영역 자기주장과 행복 사후 집단 간 비교 .....	28

## 그림 목 차

[그림Ⅲ-1] 실험 설계의 구성 ..... 18

[그림Ⅳ-1] 자아존중감(전체) 실험 전 · 후 집단 간 평균 비교 ..... 25

[그림Ⅳ-2] 자아존중감 자기평가 실험 전 · 후 집단 간 평균 비교 ..... 26

[그림Ⅳ-3] 자아존중감 자기주장과 행복 전 · 후 집단 간 평균 비교 ..... 28



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년은 무한한 가능성을 가진 동시에 심리적으로나 신체적으로 커다란 변화가 있는 시기이며, 계속되는 심리·신체적인 발달과 자아의 성장 속에서 사회성과 정신건강의 문제를 내포하는 중요한 시기라고 할 수 있다. 박아청(1996)은 청소년은 ‘나는 누구인가?’ 라는 자기의 각성이 일어나고, 그것이 자기 나름의 자아상을 형성하게 하는데 그 자아상이 몇 번이고 수정되어 가는 과정 속에서 청소년은 점차적으로 정체감을 형성해 나간다고 하였다.

청소년은 아동기의 부모 의존적인 관계에서 벗어나 점차 자아정체감을 확립해가기 위해 자신의 역할에 대해 심리적 사회적 혼란과 갈등을 겪게 되는데, 이는 자신의 능력, 자신의 중요성 등 자신의 가치를 평가, 판단하고 행동과 적응을 결정하는 핵심적요인인 자아존중감 형성을 위한 과정이다. 자아존중감은 자아가 형성되기 시작하는 유아기부터 청소년에 이르기까지 개인의 경험과 환경으로부터 영향을 받아 결정되고 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되는데, 자아의식이 발달되는 시기인 청소년기에 더욱 중요하다고 할 수 있다.

홍미영(2002)은 자아존중감을 자신이 능력, 중요성 등 자신의 가치성을 평가하고 판단하여 행동과 적응을 결정하는 핵심적인 요인이라고 하였다. Reasoner(1982)는 자아존중감이 높은 사람은 자신과 타인을 잘 인정하며 주위환경이나 사회적 관계에서 안정감과 소속감을 인지하고 문제 해결 능력과 성취감이 높다고 하였고, 자아존중감이 낮은 사람의 특징은 불안감이 강하며, 대인관계가 좋지 않아 자신감과 지도력이 결여되어 실패를 두려워한다고 하였다. Emler(2001)는 낮은 자아존중감은 우울, 자살행동, 자살생각, 식이장애, 10대 임신등과 관계가 있다고 하였다.

이에 낮은 자아존중감은 미래의 발전을 도모할 청소년으로 하여금 환경적으로 적응하는 힘을 갖게 해주는 것이 아니라 자신감을 상실시키고 주도적 삶을 살아

가는데 방해 하는 결과를 초래함을 의미한다. 청소년들은 가장 많이 활동을 하는 학교에서 자아를 형성하고 통합 하는데, 황성혜(2010)는 사회화의 과정 속에서 학교라는 환경에 정상적 생활을 하고 자기를 만족하는 경우에는 적응이라고 하고, 자기욕구를 저지당했을 때 조절하거나 융통성 있게 처리하지 못하는 경우를 부적응이라고 정의 하였다. 또한 정원식(1977)은 부적응은 자신에 대한 통찰의 부족과 왜곡된 자기이해의 부족에서 초래된다고 지적했다. 김성대(1997)는 청소년의 부적응 행동은 정서적 혼란의 증거이며 심리적 갈등을 극복하기 위하여 나타나는 행동으로, 정서적 불안을 해소하려고 공격적 행동을 취하는데 공격적 행동이 범죄행동으로 대응 환경이나 상황을 갖게 될 때 범죄 청소년이 된다고 하였다. 이는 심각한 사회적인 문제(김지현, 2002)로 인식되고 있는 학교 중퇴자나 학생범죄의 대량 발생이 자아존중감 형성과 자아정체감이 형성되는 청소년기에 심각한 갈등과 회의에 빠지게 되는데 이러한 과정에서 여러 가지 부적응 증상이나 문제행동을 나타내게 된다. Erikson(1968) 또한 청소년의 자신의 역할에 대해 심리 사회적 혼란과 갈등을 겪게 될 수도 있다고 하였다.

배정숙(2006)은 청소년기의 자아탐색과정은 일종의 자아붕괴를 직면하고 이를 극복하기 위한 노력의 시작이며 자신의 가능성의 발견과 함께 가능성의 포기과 체념의 과정도 포함 되어야 한다고 하였고, 김춘경·고경남(2002)은 청소년의 자아에 대한 인식과 평가는 다른 발달단계보다도 활발하게 형성되어야 하며, 이를 통해 다양한 측면의 자아를 형성하고 이를 다시 재통합하는 과정에서 자신에 대한 긍정적인 관찰과 숙고를 하게 된다고 하였다.

자아개념이나 자아존중감에 대한 선행연구를 살펴보면, 전은영(2009)의 연구 결과 자아존중감 향상이 우울을 감소시키는데 긍정적인 영향을 주었고, 권윤정(2009)의 연구결과 자아탐색 프로그램은 자아존중감과 자아존중감 하위요인(일반자아, 사회적 자아, 학업적 자아, 정서적 자아)향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한, 부적응 아동에 대한 김지현(2002)의 선행연구 결과 자아존중감이 향상되는 효과가 나타났음을 알 수 있었다. 이러한 지금까지의 연구들은 부적응 학생을 대상으로 부모의 의사소통유형과의 관계 또는 부적응 청소년이 환경과의 관계에 대한 연구가 대부분이며 자기이해를 통한 자아탐색과 관련된 연구는 부족한 실정이다.

또한, 선행연구에서 인간이 적응해서 살아가는 데는 자아존중감의 긍정적인 면과 부정적 면이 서로 상반되어 나타나는데 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생들에게 어떠한 효과를 나타내는지에 대한 재검증의 필요성이 제기 된다. 이장호(1992)는 집단상담을 자기에 대한 이해를 증진시키고 개인적 성장에의 자신감을 갖도록 하며, 대인관계 능력을 발전시킬 수 있는 장이라고 하였다. 집단상담을 통한 자아탐색 프로그램을 실시하는 과정에서 자아존중감과 학교생활에 대한 적응과 만족이 증가함으로써 긍정적인 자아존중감이 형성된다면 이후의 자아발달과 인간다운 삶에 도움이 될 것이다.

본 연구는 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학교 학생들에게 자기 자신의 내면의 세계를 더 많이 들여다보고 동시에 타인의 감정을 잘 이해하는 과정을 통하여 자아존중감 향상에 효과가 있는지를 검증하는데 본 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 자아탐색 프로그램의 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정 하였다.

연구문제 1. 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생의 자아존중감 하위영역별로 향상 시키는데 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간에는 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역별로 유의미한 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 자기평가에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 가족과의 관계에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 지도력과 인기에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 자기주장과 행복에 유의미한 차이가 있을 것이다.

### 3. 용어의 정의

#### 가. 학교부적응 청소년

학교부적응은 학생의 행동이 학교환경과의 상호작용에서 학교생활을 하는데 교사, 친구, 가족, 다른 사람들과의 관계를 유지해 가면서 학교 수업, 학교 규칙 등의 역할을 수행하는데 있어서 그 개인 자신의 발전에 바람직하지 못한 상태라 반응하는 상태라고 할 수 있다. 따라서 학교부적응 청소년이란, 정상적인 지적 능력을 지니고 있지만 정서적인 이유로 인하여 학교생활에서 교육환경에 조화되지 못하여 대인관계나 사회 환경에 과잉공격행동, 위축행동을 하는 청소년을 말한다.

#### 나. 자아존중감의 개념

자아존중감이란 자아개념의 평가적 측면으로 자신을 가치 있게 평가한 부분을 말한다. 자아존중감은 환경으로부터 얻게 되는 경험으로 의미 있는 타인과의 상호작용을 통해서 목표를 성취하거나 과제를 성공적으로 완수함으로써 자신의 행동을 타인과 자신의 평가에 의해서 형성된다. 자아개념은 자신이 누구인가에 대한 가치신념이라면, 자아존중감은 개인 자신의 누구인가에 대한 평가를 전제한다.

정의적 반응이다. 자아존중감의 하위영역은 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감으로 구성된다.

#### 다. 자아탐색 프로그램

자아탐색 프로그램을 통해 본인을 이해함으로써 성장기에 경험하는 다양한 유희를 이기는 자아정체성을 확립하고 긍정적인 자아존중감을 형성하여 문제 해결을 하는데 보다 더 적극적으로 대처하는 자세를 배우는데 목적을 둔다. 자아탐색 프로그램은 학생들이 자신의 삶을 주체적으로 살 수 있도록 돕기 위한 프로그램이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교부적응 청소년

#### 가. 청소년의 특징

청소년이란 용어는 라틴어에서 ‘시작한다’ ‘성국에 이른다’라는 의미로서 신체적, 심리적, 사회적으로 급속하게 진행된다는 뜻이다. 정옥분(2004)은 청소년은 스스로 나는 누구인가? 나는 무엇을 원하는가? 등 스스로 자문을 하며 자신을 발견하기 시작하는 시기라고 하였다. Torism&world(2004)은 신체적 변화와 성적 성숙, 부모로부터의 심리적 독립, 가치관의 정립 등으로 인한 갈등과 좌절을 안고 있으며, 학업 성적이나 진로문제 등이 심리적 부담감으로 인한 스트레스가 많아서 다양한 정서, 행동 문제를 유발한다고 하였다. 청소년은 전환기적 변환 때문에 긍정적인 자아형성에 어려움을 경험하게 되는데 이와 관련된 청소년의 주요 발달 특성으로는 생리적·신체적인 변화, 인지능력의 변화, 자아의 성장과 정체감의 탐색을 들 수 있다.

신체적인 변화로 인해 임창재(2002)는 청소년은 내면적인 것보다 외적인 신체 부분, 특히 큰 키, 외모, 얼굴 모양, 미모 등에 관심을 나타내며 변화된 신체는 실제적인 자아상으로 통합되어지는 과정에서 새로운 과업이 학습되고 발달하면서 청소년의 정서적, 지적, 혹은 사회적 성숙에도 영향을 미치게 된다고 하였다. 또한, 전은영(2009)은 아동기에 잠재된 2차 성적 특징이 나타남에 따라, 생리적인 면에서 과거에 체험하지 못했던 새로운 경험을 하게 되고, 그것이 심리적, 정신적인 면까지 영향을 끼침으로써 질풍노도의 상태를 나타내게 되고 사회적 관계에도 막대한 영향을 끼침으로써 긍정적 자아개념형성에 중요한 결과를 초래하게 된다고 하였다.

인지적인 능력의 변화로서 Hater(1986)는 청소년은 자신의 역할과 신념 가치관과 타당성에 주의 깊게 생각하기 시작하는 최초의 단계로서 형식적 사고를 바

탕으로 부모와 기성세대를 비판적으로 보고 자기 객관화와 지적 지재를 발달시킴으로써 정서적 · 심리적으로 독립된 존재로서 자신의 인생관과 세계관을 보다 확고한 기반 위에 올려놓게 된다고 하였다.

자아의 성장과 정체감을 탐색하는 청소년기를 손명자(1995)는 많은 변인들을 체계적으로 탐색 할 수 있는 자아 인지능력이 발달, 자신을 탐색하고 기술하고 평가하는 능력이 다양화로 미래와 현재 자신이 도달하기를 원하는 모습이나 때로는 버리고 싶어 하는 이상적 자아가 형성된다고 하였다. 또한, 청소년이 자아를 형성해 가면서 안정되고 통합된 자기평가에 도달하게 되는데 이를 자아존중감(손명자, 1996)이라 하고, 상반된 자아를 융화, 자신에게 통합된 개념을 자아정체감(Erison, 1964)이라고 하였다. Rosenberg(1979)은 자아존중감과 자아정체감은 부모나 사회적 환경으로 어머니, 학교, 교사 등에 대한 지각과 상호 작용을 통해 발달해 가는 과정 중 그들의 인정과 수용은 긍정적인 영향을 미치는 반면 거부와 멸시는 부정적인 영향을 미친다고 하였다.

청소년기는 자아를 탐색하고 통합하는 과정에서 여러 가지 과도기적 혼란을 경험하지만, 그 과정 속에서 추상적인 이상을 이해하고, 내적 일관성을 유지하게 함으로써 자신에 대한 긍정적인 자아개념을 갖는다면 성공적인 청소년기를 보낼 수 있을 것이다. 그러나 부정적인 자아개념을 형성 하게 된다면 다양한 문제와 부적응을 경험하게 됨으로써 청소년기의 바람직한 자아정체감 형성을 위해서 체계적인 연구와 노력이 필요하다.

#### 나. 학교부적응 청소년의 개념

부적응의 사전적 의미는 개인이 사회생활을 하거나 다른 사람들과의 관계를 하는데 있어서 그 사회의 규범에 조화되지 못하여 사회에 대하여 장애가 될 뿐만 아니라 그 개인 자신의 발전에도 바람직하지 못한 상을 의미하며, 김기태(1996)는 개인의 학교의 교육적 가치, 규범 및 질서와 일치 하지 않는 행동을 하는 것, 류경희(2001)는 학교 내 대인관계나 주변 환경에 대한 개인의 행동 양식이 불균형 상태에 놓이는 것이라고 정의 하였다. 최숙경(2004)은 학교부적응을 입시위주의 교육과정으로 인한 경쟁주의적인 사고를 근간으로 교육상황에서

상급학교로 올라 갈수록 학업성취에서 실패의 경험으로 무기력을 학습하게 되면서 원만한 학교생활을 영위할 수 없게 되어 급기야는 가출이나 비행, 문제행동과 같은 일탈행동을 보이게 되는 현상이라고 설명하였다. 학교부적응의 발생과 관련하여, 조대봉(1992)은 개인의 당면하고 있는 여러 가지 장애 내지 문제를 적절하게 해결 하도록 자기조절을 하지 못하는 동시에 환경을 변화 시키지도 못함으로써 심리적 불안감, 긴장, 갈등, 초조, 자기소외, 열등감, 자포자기등과 같은 내적 고통을 느끼고 아울러 부적절한 대응 행동을 하는 것을 의미한다고 하였다. 변귀연(2004)은 학교부적응은 학교거부행동을 야기함으로써 학교공포증, 등교거부, 학교거부, 중도포기, 무단결석, 학교 회피 등의 형태로 나타난다고 했으며, 이경은(1998)은 학생이 학교에 적응하지 못하여 여러 가지 부적응 행동특성들이 학교라는 생활영역에서 나타나는 것으로 개인의 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서 수용 또는 충족되지 못함으로 인해 갈등과 부적절한 행동을 보이는 것이라고 하였다. 학교부적응과 비슷한 의미로 변귀연(2004)은 청소년비행, 청소년 일탈, 청소년문제, 청소년 부적응, 청소년 붕괴 등, 용어들이 혼돈되어 쓰인다고 하였다. 부적응 청소년에 대해 이용재(1991)는 학교생활이 적응과정에 있어서 욕구불만이나 갈등이 심하여 이로 인한 긴장을 해소하기 위해서 학교생활에서 이탈하는 청소년이라 설명하였다.

본 연구에서는 학교부적응학생이란, 학교생활에 적응하지 못하고 조화를 이루지 못하는 학생으로 학교생활을 잘 하기위해서는 학업지도나, 상담, 생활지도의 도움을 필요로 하는 학생이라고 정의 하였고, 이 정의를 중심으로 구성된 인원을 중심으로 자아탐색 프로그램을 진행하였다.

#### 다. 학교 부적응 원인

이규미(2004)는 최근 학교를 떠나는 학생이 늘고 있을 뿐 아니라 재학생 중에서도 학교에 잘 적응하여 학교생활을 유지하는 하지만 정신건강 문제나 행동문제를 일으키는 학생들이 늘고 있다고 하였다. 한 조사(구자경, 홍지영, 장유진, 2001)에 의하면 재학생 중에서도 중·고생 1,053명의 응답자중 30%가 한 달에 2~3번은 학교를 그만두고 싶다는 생각을 하였고, 7%는 '거의 매일' 학교를 그만



두고 싶다고 응답하고 있다. 이는 재학생 중에서도 학교생활의 여러 가지 어려움으로 인하여 중도탈락의 위험을 내포하고 있는 부적응 학생이 많음을 보여주는 것이라 알 수 있다.

Yamanaka(2001)에 의하면 학교부적응은 심리적인 원인에 의해 일상적인 학교생활을 하지 못하는 상태나 문제행동을 일컫는 말로 등교거부, 무기력 등의 비사회적인 행동으로 교내폭력, 반사회적 행동을 포함한다고 하였다. 또한, 구분용(2004)은 학교부적응의 개인 심리적 원인으로 낮은 포부 수준, 낮은 자아존중감, 정서 문제로 보았으며, 강희라(2005)는 청소년의 학업중단 사유로 재학 중인 학교의 계열, 흡연, 무기력 및 우울, 미래 진로에 대한 낮은 기대 등 가정의 경제적 수준보다 다양한 사회·심리적인 변인들의 강력한 영향력을 발휘하는 것으로 나타난다고 하였다.

윤진희(2003)는 부적응의 원인을 생물학적인 요인으로는 신체적 결함, 뇌손상, 지능지수의 저하 등을 들었으며, 사회 심리적인 요인으로는 교사와 교우의 관계, 부적절한 가정환경 및 가족 내에서의 열등감, 유해한 지역 사회 환경 등이 포함 된다고 하였다. 이에 유범용(1997)은 부적응 행동을 정서적 이유로 인하여 대인 관계 또는 사회적 환경에 대해서 타당한 행동을 못 하거나 행동양식이 불균형 상태에 있는 행동이라고 보았다. 장대운(1989)은 부적응이 원인을 개인의 정서적 인성적 미숙에서 오는 경우도 있지만 결손가정과 가정불화로 인한 도덕적 사회적 발달에 결정적으로 영향을 미칠 수 있다고 했다.

이상에서 살펴본 바와 같이 학교부적응이 원인은 한 개인의 문제라기보다는 개인의 내적인 요인과 환경적인 요인의 결합되어 발생하며 낮은 자아존중감에 따른 개인의 정체성 부족, 진로에 대한 낮은 기대수준, 획일적인 교과과정, 친구 혹은 교사와의 대인 관계적인 면으로 다양하고 복잡하므로 한마디로 그 원인 규정한다는 것은 불가능한 일이다. 이에, 학교부적응을 외적 행동이나 의식만으로 확인을 한다거나 구분 한다는 것은 쉽지 않아서 명백한 논의를 하지 못하고 있다.

박근수(2003)는 학교 부적응의 환경적 원인 중 중요한 위치를 차지하고 있는 학교 환경 역시 학교 부적응을 발생시키는 주요한 진원지로 작용하고 있다고 하였다. 또한, 김동하(1996)는 학교 부적응의 원인을 개인 내적 원인, 환경적 원인,

그리고 두 원인 간의 부적절한 상호작용 측면으로 구분 하였으며 부적응은 하나의 문제에 발생하는 것이 아니라 여러 가지 원인의 결과라고 하였다. 개성과 적응을 무시하고 대다수의 경향을 따르게 하는 획일적인 교과과정을 강요하게 되면 많은 학생들이 학교생활에 부적응하게 되는 원인이 된다고 하였다.

본 연구에서는 부적응의 원인을 학교라는 환경과의 갈등과 본인의 심리적인 정서와 행동상의 어려움으로 인하여 생기는 심리·환경적인 면으로 원인을 규정함으로써 학교라는 환경 안에서의 교사, 또래와의 관계, 규칙, 정서, 학업에서 원인을 찾을 수 있다.

#### 라. 학교 부적응 행동의 유형

적응 과정에서 개인 내부와 가정, 사회 환경적인 여러 요인으로 인하여 욕구 불만이나 갈등상태에 빠지게 되면 청소년들은 행동으로 표현 하게 되는데, 부적응 문제는 다양한 형태로 나타나게 된다. 학교부적응의 유형을 유영덕과 한수정(1995)은 친구가 없고 말수가 적은 퇴행적 부적응행동, 잦은 싸움과 파괴성 등의 공격적 부적응 행동, 주의가 산만하거나 단체생활의 곤란 등의 미성숙 부적응 행동, 말더듬기와 손 깨물기 등의 신체적 부적응 행동으로 구분하였다.

오경자(1992)는 학교 부적응을 불안증, 우울성향 등의 정서장애 부적응과 갈등표출행동 및 반항행위, 그리고 공격적 행동 등의 행동장애적부적응으로 나누어 설명 하였다. 오수연(1999)은 부적응 문제유형을 우울성향, 충동성향 등으로 정서와 관련된 부적응문제유형과 무단결석, 빈번한 지각, 학습 분위기 저해, 학습태도 불량 등의 학업과 관련된 부적응 문제유형으로 나누며, 대인관계와 관련된 부적응 문제유형과 흡연, 음주, 폭력행사 등 학교규칙과 관련된 문제유형으로 구분하였다.

Quay(1999)는 학교부적응 청소년들이 나타내는 구체적인 부적응 행동의 유형들과 심리적 특성을 보고 했는데 방정하지 못한 품행으로 주의를 구하거나 난폭한 행동, 공격적인 행동을 하며, 불안하고 위축된 행동으로 과민, 열등감, 자신감의 결핍, 공포, 불안과 부적절하고 미숙한 행동으로 흥미의 결핍, 게으름, 백일몽, 과묵한 행동 사회화된 비행으로 집단 비행이나 갱 활동을 하며 학교의 윤리

강령을 지키지 못하는 행동을 한다고 했는데, 부적응 행동이 유형은 말이 없거나 지나치게 수줍어하며 친구가 없는 학생 혹은 침착성이 없고 불안해하며, 이기적이고 난폭하여 싸움이 잦고 행동을 예사로 하는, 미성숙 행동으로 주의가 산만하고 환경적인 요구에 대처하는 능력이 부족하여 단체 생활에 잘 적응하지 못하는, 거짓말을 자주하고 실패나 비판을 두려워하며 매사에 소극적인 방어적 행동들을 하는 사람들이라 하였다.

오수연(1999)은 청소년들로 하여금 또래집단의 하위문화를 형성하게 하고 등교거부, 폭력이나 절도 등의 비행, 가출 또는 무단 장기결석, 학습부진, 음주 흡연 등과 같은 교칙위반, 주의산만, 신체적 공격행동, 위축행동, 우울증, 휴학, 자살 등의 현상으로 다양하게 나타난다고 하였다. 이러한 학교부적응은 청소년 비행이나 범죄로 이어질 가능성이 많아 사회문제로 직결된다고 보고하였다(김지현, 2002).

## 2. 자아존중감

### 가. 자아존중감의 개념

인간은 누구나 자기 자신에 대한 관점을 가지고 있다. 자아존중감은 개인의 발달적 변화와 적응에서 중요한 역할을 수행하며 개인의 만족감에 영향을 끼치는 심리적인 변인으로 인식할 수 있다. 또한, 자아존중감에 대한 학자들의 정의는 평가적인 요소와 감정적인 요소 중 어느 하나에만 관심을 둔 것과 두 요소 모두를 고려한 것으로 구분된다. Coopersmith(1967)는 자아존중감을 개인의 평소에 자신에 대해 내리는 평가를 뜻하며, 이것은 자신을 능력 있고 의미 있으며 성공적이고 또 가치 있는 존재로 믿는 정도를 나타낸다고 하였다. 박순배(2005)는 자아존중감은 일반적으로 자신의 능력을 비롯한 자신의 모든 모습에 대해 스스로 평가하고 관심과 인정 및 존재에 대한 판단적 개념으로 개인의 자기 자신에게 하는 평가를 말한다고 하였으며, 최보가와 전규연(1993)은 자신의 지각한 여러 속성들에 대한 스스로의 평가적 태도라고 하였다.

Rosenberg(1986)는 자아존중감을 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적인 태도로서 개인의 얼마나 자신을 존중하고 가치 있게 여기며 인식하는 정도라고 했다. Rogers (1961)는 자아존중감을 자아개념의 하위영역으로서 인간의 행동과 수행을 설명하는데 중요한 변인으로 인식 하였으며, Cooper smith (1967)는 자아존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이며, 긍정적인 태도와 부정적인 태도에 따라 살아가는 방식과 성취이 정도가 달라질 것이라고 했다. 또한, 윤정혜(1991)은 높은 자아존중감을 갖는 청소년들은 자기표현에 대한 능력, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적 지식의 특징을 보였다. 자아존중감을 S.Reber(1985)에 의하면 개인의 소지하는 유일 감을 지칭하는 총체적인 용어인 자긍심으로 인간의 행동에 영향을 미치는 성격특성으로 개인의 자기 자신을 스스로 존중하는 정도인 자기수용, 자기인정, 자기존중이 태도를 말한다고 하였다.

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로서 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도라고 하였고, 자아존중감의 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하며 대인관계가 좋지 않으며, 자신감이나 지도력이 결여 되어 있다고 하였다. 최희영(2005)은 낮은 자아존중감을 가진 사람은 이상은 높으나 실패를 두려워한다고 하였다. Rosenberg(1986)는 자아존중감을 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적인 태도로서 개인의 얼마나 자신을 존중하고 가치 있게 여기며 인식하는 정도라고 했다. Rogers (1961)는 자아존중감을 자아개념의 하위영역으로서 인간의 행동과 수행을 설명하는데 중요한 변인으로 인식 하였으며, Cooper smith (1967)는 자아존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이며, 긍정적인 태도와 부정적인 태도에 따라 살아가는 방식과 성취이 정도가 달라질 것이라고 했다. 또한, 윤정혜(1991)은 높은 자아존중감을 갖는 청소년들은 자기표현에 대한 능력, 자기확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적 지식의 특징을 보였다. 자아존중감을 S.Reber(1985)에 의하면 개인의 소지하는 유일 감을 지칭하는 총체적인 용어인 자긍심으로 인간의 행동에 영향을 미치는 성격특성으로 개

인의 자기 자신을 스스로 존중하는 정도인 자기수용, 자기인정, 자기존중이 태도를 말한다고 하였다. 또한, 우미경(2009)은 주위환경에서 자신의 지각한 평가적 요소를 내포한 자아존중감은 태어나면서 그 수준이 결정되는 것이 아니라 후천적인 경험을 통해 형성되어 진다고 하였다.

본 연구에서 자아존중감은 환경으로부터 얻게 되는 경험으로 의미 있는 타인과의 상호작용을 통하여 자신의 행동에 대한 타인과 자신의 평가의 총체로서 개인의 자아에 대한 지각을 의미한다. 긍정적인 태도에 의하여 성취이 정도가 달라질 수 있으므로 자아탐색 프로그램을 시행함으로써 부적응 고등학생들이 긍정적인 자아존중감을 갖게 하는데 연구의 목적이 있다.

#### 나. 자아존중감과 부적응의 관계

본 연구에서는 자아존중감이 주요인으로 알려져 있는 긍정적·부정적인 정서가 어떠한 관계가 있는가를 살펴보고자 한다. 자아존중감은 James(1890)를 시발점으로 꾸준히 사랑을 받아 오고 있다. Rosberg(1961)는 자아존중감을 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도로써 정의한다. 그의 연구에 의하면 낮은 자아개념을 가진 청소년들은 우울, 불안, 그리고 낮은 성취수준을 보였고, 그들은 높은 이상을 갖고 있으나 선택한 분야에서 성공하기 위한 필수적인 재능이 부족한 것으로 자신을 보기 때문에 결코 원했던 성공이나 더 좋은 직업을 얻으려 하지 않는다는 것을 보고하였으며, 사회적 고립감이 두드러지게 나타낸다고 하였고, 윤정혜(1991)는 낮은 자아존중감은 자아거부, 자아멸시, 부정적인 자아평가를 암시한다고 하였다.

청소년 집단 상담이 자아존중감과 관련된 효과와 관련된 연구들을 살펴보면, McCurdy(1977)는 문제행동을 보이는 학생들을 대상으로 자기 자신을 가치 있는 인간으로 느끼게 하는 자아존중감 프로그램을 실시하여 실험 통제집단을 비교한 결과, 실험집단이 통제집단에 비해 자아존중감이 유의미하게 상승하고 문제행동 비율이 유의미하게 감소하였다고 한다. Reasoner(1990)도 비행청소년을 대상으로 예방 프로그램의 효과를 검증하는 연구에서 자아존중감 증진 프로그램이 유의하게 반사회적 행동을 감소시키는 것으로 나타났는데, 이 자아존중감 프

로그램은 특히 학업증진, 기물 파괴 감소, 임신, 약물남용, 학교내 범죄나 폭력 행동 감소에 효과가 크다는 결과를 얻었다고 하였다. 이러한 연구들을 통하여 학교부적응에서 나타나는 여러 가지 행동 특성을 자아존중감 증진을 활용한 연구를 통하여 부적응 행동이 감소한다는 결론을 얻을 수 있었다.

이러한 연구는 외국에서 뿐만 아니라 우리나라에서도 학교부적응 청소년을 대상으로 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업적 개입으로 이태인(1996), 김금순(1997), 박유선(2000)등이 연구가 있다. 또한, 김지현(2002)은 부적응 학생들에게 집단상담 프로그램에서 자아탐색 활동을 통해 자아존중감을 향상시켜 긍정적인 자아상을 확립시키고, 미래인식에 대해서는 내가 주인이 되는 미래설계 등이 활동으로 주체성을 키워 주려고 노력한 결과 비행지수가 프로그램 실시 후 낮아짐을 알 수 있었고, 미래인식도 긍정적인 영향을 미쳤다는 결론을 얻을 수 있었다.

종합해보면, 학교부적응은 잦은 결석과 비행 등, 더 나아가 학업중단이나 범죄로 이어지는 하나의 출발점일 수 있다. 따라서 학교부적응이 학업중단이나 비행의 초기일 수 있다는 관점에서 해당 학생에게 학교 참여 정도나 친구관계, 성적, 교칙준수 여부를 면밀하게 관찰한 적절한 개입을 통한 상담이 요구된다고 할 수 있다.

### 3. 자아탐색 프로그램

너 자신을 알라'는 고대 그리스 델포이의 아폴론 신전 현관 기둥에 새겨진 철학자 소크라테스가 한 유명한 말이다. “본인을 어떻게 하면 잘 알 수 있을까?” 잘 아는 것이 무지 중요한데, 본인을 확실히 알고 가치 있는 사람이라고 인식이 된다면 어떠한 상황에 직면 하더라도 포기하지 않을 것이다. 또한 본인을 바로 아는 것은 열등의식에 빠지거나 과대망상적인 인식을 불식시킴으로서 본인이 성공이 확률을 높일 수 있다. 그만큼 자신을 파악하는 것은 어려운 일이지만 동시에 한사람의 인생을 행복하게 만들 수 있는 중요한 역할을 할 수 있다.

자아탐색 프로그램에서 청소년기의 주요발달과업이 하나인 자아정체감 확립을

달성하기 위하여, “나는 누구인가?, 나는 어떤 목표를 갖고 살아야 하는가?”, 지금 내가 여기에서 해야 할 일은 무엇인가?”를 끊임없이 대답해 보는 작업 중에 느끼는 혼란과 갈등 속에 생기는 현상으로 부적응 학생이 문제를 이해 할 수 있을 것이다. 또한, 부적응 학생이 문제행동이 아니라 고민과 좌절과 불안으로 이해하고, 무조건적인 사랑과 수용을 받은 청소년들은 대인관계 면에서 자아존중감은 높아질 것이고 본인에 대한 이해와 통찰은 적응하는 환경으로 만드는 것이 가능해 질것이다.

Snygg · Combs(1959)는 자아란 개인의 기본적인 준거의 틀로서 주변에는 부분적으로 조직되어 있으며 현상적인 장애 의해서 결정된다고 봤으며, Rainy(1943)는 자아란 인간이 자기라고 믿고 있는 지각된 대상으로서 인간의 행동에 영향을 주고 특정한 요구에 의해 변화되고 재구성된다고 보았다. Ellis(1973)은 자아란 개개인 스스로의 독자적인 인격에 대한 개인적인 의식과 지식을 뜻하는 것으로, 자아 또는 자아개념은 선천적이라기보다는 후천적으로 이해함이 가능하다고 하였다. 즉, 자아존중감은 선천적으로 타고나는 것이 아니라 환경과의 상호 작용과 경험을 통해 점차적으로 형성되고 발달된다. 이에, 자아탐색 프로그램을 통하여 학생들이 자신의 참모습이 무엇이며 자신이 진정 바라는 것이 무엇인지를 알고, 자신을 친구들에게 열린 마음으로 정확히 드러냄으로써 자신들이 겪는 인간관계의 단절을 해소하고 서로 이해하고 배려하는 마음을 지니도록 하는데 초점을 뒀다. 그리하여 학생들로 하여금 자신의 잠재력을 최대한으로 발휘하도록 도와 궁극적으로 학교생활이 보다 적극적이고 행복한 삶을 누릴 수 있게 하고자 한다.

자아를 탐색한다는 것은 자신에 대한 가치와 인생의 의미를 발견한다는 뜻을 지니며, 진정한 자신의 모습을 발견할 수 있는 사람이야말로 참다운 삶을 살아가는 사람이라고 할 수 있다. 자아탐색 프로그램은 천성문·김남희(2004)가 중·고등 학생을 위하여 본인의 석사학위논문과 기존 프로그램을 바탕으로 중·고등학생의 수준과 학교현장에 맞게 새롭게 재구성한 프로그램이다. 본 연구에서는 자아탐색 프로그램을 통해 본인을 이해함으로써 성장기에 경험하는 다양한 유혹을 이기는 자아정체성을 확립하고 긍정적인 자아존중감을 형성하여 문제 해결을 하는데 보다 더 적극적으로 대처하는 자세를 배우는데 목적을 두고 이 프로그램을 사용한

다. 자아탐색은 이해나 느낌은 서로 다르겠지만, 자기 자신을 올바르게 이해하는 것은 어떤 것을 성공적으로 이루는 데 매우 중요한 역할을 한다. 자기 자신을 과대평가해도 문제이겠지만, 지나치게 과소평가해도 열등감에 빠지는 것도 결코 바람직하다고 할 수 없다.

자아탐색의 가치는 자아실현이라는 평생의 목표를 위해 나가야 할 자아성찰의 첫 걸음이라는데 의의를 찾을 수 있다. 자신에 대한 문제의식의 뚜렷하지 못하고 자기 스스로를 잘 알지 못하는 학생들에게 평소 생활 속에서 자신과의 대화를 실천할 수 있도록 만드는데 있다고 할 수 있다. 따라서 자아탐색 프로그램을 통해 자기 자신의 비주체적인 모습과 부정적인 모습을 살펴 가면서 주체적이고 긍정적인 자기 모습을 확립하여 자신의 삶을 주도적으로 이끌어 가는데 도움을 줄 것이라 생각한다. 자아탐색 프로그램을 학교부적응 학생들에게 적용해 봄으로써 인간이 생애에서 가장 혼란스럽고 불안정한 시기인 청소년기에 자신에 대해 이해할 수 있는 기회를 제공함으로써 앞으로의 더 큰 혼란과 어려움으로부터 그들을 보호하고자 자아탐색 프로그램의 내용이 구성 되어졌다.

자아탐색 프로그램의 효과를 검증한 국내의 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 자아탐색 프로그램이 인문계 고등학교 2학년 학생의 실패내성과 학교적응(이연숙, 2002)을 실시한 결과 긍정적인 변화를 주었다는 연구와 중학교 3학년 학생의 공격성을 감소시키고 학교 생활적응에 긍정적인 도움을 준다는 이연자(2005)의 연구가 있었다. 끝으로, 자아탐색 프로그램의 초등학생의 교우관계의 향상에 긍정적인 효과가 있는 반면, 자기애에는 영향을 미치지 못한다는 안은주(2006)의 연구가 있고, 중학교 1학년을 대상으로 한 자아탐색프로그램을 자아개념에 적용한 결과 자아개념을 향상시키지만 하위요인에서 자아수용, 자아행동, 도덕적 자아는 긍정적 영향을 미치지만 자아동일성, 신체적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아는  $p>.05$ 로 유의미한 차이를 보이지 않았다는 박성희(2009)의 연구결과가 있다.

이러한 자아탐색 프로그램의 질적 연구 결과는 청소년의 자기중심적인 사고방식에서 벗어나 다른 사람과 원만한 관계를 맺으며 살아가는데 필요한 바람직한 자아를 탐색하고 발달시키도록 도움을 줄 수 있는 적절한 중재방법이 될 수 있다는 것을 보여주고 있다.



따라서 연구자는 부적응학생을 대상으로 여러 가지 요인이나 원인을 밝혀내기 위한 연구와 미술프로그램, 독서 프로그램을 통한 연구는 많았으나, 자아탐색 프로그램을 활용하여 부적응 고등학생을 대상으로 적용이 거의 없음을 확인하고, 부적응 고등학교 1학년을 대상으로 자아탐색 프로그램을 적용하여 자아존중감에 미치는 영향을 연구함으로써 부적응 학생들이 변화의 정도를 살펴보고자 한다. 본 연구는 학교현장에서 자아탐색 프로그램을 통하여 부적응 학생들이 자신에 대한 외관이나 심리적 상태에 주의나 관심을 가지고 자신에 대해서 파악하고 평가하는 단계를 걸쳐 미래를 설계하는 과정으로 이루어져 있다. 자아탐색 프로그램은 성적이 중시되고, 지식 습득에만 급급한 학교 환경에서 자신에 대해서 생각하고, 자신을 평가하는 과정을 통해 자아에 대해 이해하는 것으로 급변하는 사회의분위기 속에서 자아붕괴에 직면하고 이를 극복하기 위한 노력의 시작이며, 자신의 가능성에 대한 발견을 통해 어떤 특정한 행동을 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 판단을 의미한다. 자아탐색 프로그램에 관한 연구 결과물에 기초하여 자아탐색 프로그램을 본인의 이해와 미래를 설계하는 프로그램이나, 또는 부적응 청소년을 대상으로 자아탐색 프로그램을 적용해 보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도내에 거주하는 농촌지역 고등학교 1학년 부적응 학생 16명을 대상으로 연구하였다. 교사의 추천을 받은 연구대상 학생을 실험집단과 비교집단으로 각각 8명씩 배치하였다.

#### 2. 실험설계

본 연구의 실험처치 효과를 검증하기 위하여 <그림Ⅲ -1>과 같이 실험·비교집단 사전·사후 검사 설계의 방법을 사용 하였다.

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

G<sub>1</sub> : 실험집단

G<sub>2</sub> : 비교집단

O<sub>1</sub> , O<sub>3</sub> : 사전검사

O<sub>2</sub> , O<sub>4</sub> : 사후검사

X : 자아탐색 프로그램

[그림 Ⅲ-1] 실험 설계의 구성

사전검사로 실험집단과 비교집단에 자아존중감 검사를 실시하였다. 이어 실험집단에는 실험처치(X)를 하고, 두 집단에 사후검사(O<sub>3</sub> , O<sub>4</sub> )를 실시하였으며, 실험처치 효과를 검증하기 위해 사전·사후 검사의 차이를 분석하였다.

### 3. 연구도구

#### 가. 자아탐색 프로그램

천성문·김남희(2004)의 “중·고등학생을 위한 자아탐색 프로그램”을 1주일에 한 번씩 총10회기 실행하는 프로그램이다. 본 연구에서 진행된 프로그램의 내용을 살펴보면 <표Ⅲ-1>과 같다. 실험집단은 수업 시간 중 자아탐색 프로그램을 매주 월요일 마다 10주간을 10회를 시행하였으며 비교집단은 실험집단에 대한 비교 집단으로 어떠한 프로그램도 적용하지 않았다.

<표 Ⅲ-1> 자아탐색 프로그램

영역	회기	제목	활동내용	시간
들어가기	1	자기소개하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 서약서 쓰고 다짐하기</li> <li>▪ 별칭 짓고 자기소개하기</li> </ul>	45분
자아탐색	2	믿음 쌓기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 친밀감과 신뢰감을 높이는 다양한 신체 활동하기</li> </ul>	45분
	3	내 삶 살펴보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 인생 그래프 그리기</li> <li>▪ 자기 탐색하기</li> </ul>	45분
	4	내 감정 알아차리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 감정 단어 찾고 표현하기</li> <li>▪ 상처 주고받은 말 찾고 느끼기</li> </ul>	45분
가치관 명료화	5	마음 주고받기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나를 주어로 말하기,</li> <li>▪ 긍정/부정 메시지 구분하기,</li> <li>▪ 긍정 용어로 말하기 연습</li> </ul>	45분
	6	가치관 세우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가치관 경매하기,</li> <li>▪ 가치관 비교하기</li> </ul>	45분
자기개방	7	자기 노출하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장점/단점 찾기</li> <li>▪ 나에게 영향 준 사람들 찾기</li> </ul>	45분
	8	거울 비추어 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장/단점 피드백 하기</li> </ul>	
인생설계	9	미래 설계하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 내 꿈 찾아보기,</li> <li>▪ 미래 설계하기</li> </ul>	45분
	10	아름다운 세상 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 이웃과 세상을 위해 할 수 있는 일 찾기</li> </ul>	45분

#### 나. 자아존중감 검사

자아존중감 검사로는 Copper smith (1967)가 자아존중감 측정을 위해 제작한 Self-Esteem Inventory를 강종구(1986)가 번역하여 사용한 것을 이용하였다. 이 검사는 25개의 문항으로 구성되어 있으며, 척도는 자기존중, 가족과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 행복 4가지 하위영역으로 구성되어 있다.

자아존중감의 하위요인의 내용은 다음과 같다.

“자기평가”는 자신을 남보다 못하다고 생각 하거나 자신의 존재가치를 못 느끼고 장점 보다는 단점이 많다고 느끼는 경향이 한 척도이다. “가족과의 관계”는 타인의 사랑을 못 받는다고 생각하거나 타인과의 관계가 원만하지 못하다고 느끼며 가족의 이해나 사랑의 부족하다고 생각하는 경향에 대한 척도이다. “지도력과 인기”는 다른 사람을 이끄는 힘이 적거나 자신이 남보다 강하지 않다고 생각하는 경향에 대한 척도이다. “자기주장과 행복”은 자신의 생활 태도에 자신이 없고 결정하기가 매우 힘들며 일이 뜻대로 되지 않는다거나 자신이 행복하지 않다고 생각하는 경향에 대한 척도이다.

<표 III-2> 자아존중감 척도 문항구성

하위 영역	문항번호	그렇다	아니다
자기평가	1,3,11,15,16		1,3,11,15,16
가족과의 관계	6,7,9,10,20,21,22	10,20	6,7,9,21,22
지도력과 인기	2,5,8,14,18,25.	5,8,14	2,18,25.
자기주장과 행복	4,12,13,17,19,23,24	4,19,24.	12,13,17,23

강종구(1986)는 79명의 학생을 대상으로 검사-재검사 신뢰도를 구한 결과  $r = .86$ 을 얻었기 때문에 이 검사의 신뢰도는 충분히 높을 것으로 생각된다. 채점은 “그렇다”와 “아니다”에 반응 했을 경우 0점 혹은 1점을 각 하위영역별로 총점을 구하였다. 문항별로 역산문항을 사용하였다. 척도에 반응했을 경우 총점을 구하였다. 2점 척도로 하였다. 25~50점이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다.

#### 4. 연구절차

본 연구의 진행은 연구대상 선정, 사전검사, 실험·비교집단의 구성, 자아탐색 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행 하였다. 연구를 위한 구체적인 절차는 다음과 같다.

##### 가. 연구대상 선정

본 연구를 위해 2010년 해당 학교 선생님들과 협의하여 부적응 학생 16명을 선정하고 각각 8명씩 실험집단과 비교집단에 배치하여 프로그램을 실시하였다.

##### 나. 사전검사

P고등학교 1학년 학생들을 대상으로 집단상담 실시에 앞서 자아존중감 검사를 실시하여 집단 간 동질성 검증을 거친 후 8명을 실험집단으로 8명을 비교집단으로 배치하였다.

##### 다. 프로그램 실시

실험집단을 대상으로 2010년 5월 둘째 주부터 7월말까지 주1회 총 10회기의 자아탐색 프로그램을 본 연구자가 직접 실시하였고, 매회기는 40~50분간 소요되었다. 구체적인 실시시간은 매주 월요일 2교시 수업 시간에 실시되었다. 매회기 마다 원형으로 돌려 앉아 프로그램을 실시하였다.

##### 라. 사후검사

자아존중감 검사는 사전검사에 사용하였던 동일한 검사 도구를 이용해 프로그램 1주일 후에 실험집단과 비교집단 모두에게 실시하였다. 또한 프로그램을 끝낸 후 학생들에게 간단한 소감이나 느낀 점을 글로 받는 형식을 취하였다.

## 5. 자료처리 및 분석

본 연구의 문제를 해결하기 위하여 다음과 같이 자료를 분석 하였다.

정량적인 자료 분석 방법으로 수집된 자료는 SPSS for Window 12.0 프로그램을 활용하여 통계처리를 하였다. 실험집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 본 연구 가설을 검증하기 위해서 프로그램을 실시한 후 실험집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교 하였다. 이를 검증하기 위해 t검증을 실시하였다.

#### IV. 연구결과 및 해석

이 장에서는 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 t검증을 실시하고 그 결과를 중심으로 분석해 보고자 한다.

##### 1. 연구대상에 대한 동질성 검증

자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해서 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 비교집단 간의 동질성 여부를 검증하였다. 그 결과는 다음과 같다.

<표 IV-1> 집단별 자아존중감 사전 검사 비교

구분		N	M	SD	t	P
자기비하	실험집단	8	.23	.23	-1.528	.153
	비교집단	8	.45	.35		
가족과의 관계	실험집단	8	.46	.20	-1.452	.171
	비교집단	8	.64	.29		
지도력과 인기	실험집단	8	.52	.29	-0.776	.451
	비교집단	8	.63	.25		
자기주장과 불안	실험집단	8	.32	.18	-1.309	.216
	비교집단	8	.48	.30		
전체	실험집단	8	.39	.15	-1.639	.127
	비교집단	8	.56	.24		

위 <표 VI-1>에서 제시한 바와 같이 전체적으로 비교집단(M=.56)이 실험집단(M=.39)보다 높지만 통계적으로 의미 있는 차이를 나타내지 않았다( $t=-1.639$ ,  $p>.127$ ). 또한 자아존중감의 하위영역인 자기비하( $p>.153$ ), 가족과의 관계( $p>.171$ ), 지도력과 인기( $p>.451$ ), 자기주장과 불안( $p>.216$ ) 모두 통계적으로 의

미 있는 차이를 나타내지 않았다. 따라서 두 집단은 동질집단이라고 가정 할 수 있다.

## 2. 가설검증

### 1) 가설1의 차이검증

가설 1: 자아탐색 프로그램을 받은 실험집단은 받지 않은 비교집단보다 자아존중감이 높을 것이다.

본 연구에서 자아탐색 프로그램의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시한 사후검사 결과는 <표 IV-2>과 같다

<표 IV-2> 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교

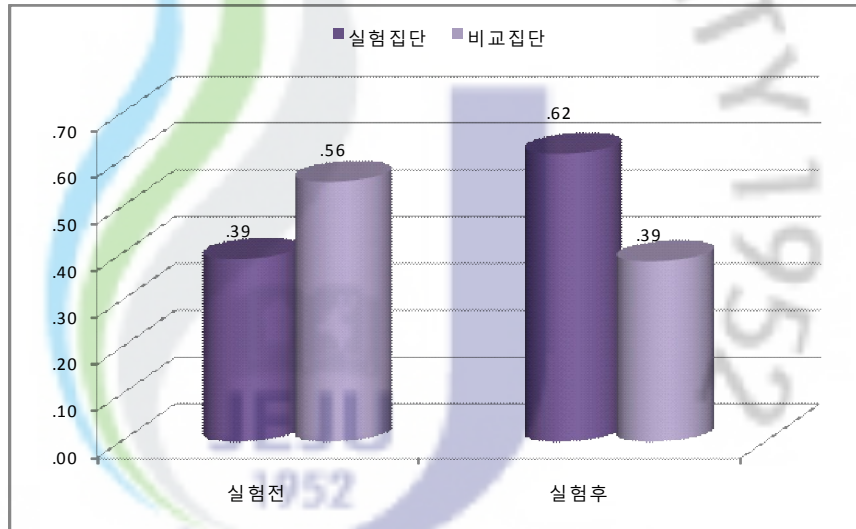
구 분	N	M	SD	t	P	
자아존중감	실험집단	8	.62	.21	2.502	.026
	비교집단	8	.39	.16		

<표 VI-2>에서 보는 바와 같이 실험집단은 .62, 비교집단은 .39로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 있다. 따라서 <가설 1>은 수용 되었다.

이러한 결과는 자아탐색 프로그램이 자아존중감을 증진시켰다는 박성희(2009) 안은주(2006)이 연구와 일치한다. 즉, 자아탐색 프로그램은 청소년의 자아정체감을 형성하기 위하여 갈등을 겪는데 이러한 문제를 해결하는데 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 있다.



아래 [그림 VI-1]의 자아존중감 전체의 평균점수 변화를 보면 집단 간 점수변화를 쉽게 알 수 있다.



[그림 VI-1] 자아존중감(전체)에 대한 실험 전·후 집단간 비교

## 2) 가설2의 차이 검증

가설 2: 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 비교 집단에 보다 자아존중감 하위요인이 높을 것이다.

본 프로그램은 자아존중감 전체에 효과가 있음이 입증 되었다. 구체적으로 자아존중감 하위영역의 실험 효과 검증 결과는 다음과 같다.

### 가. 가설 2-1. 자아존중감 하위영역인 자기평가

자아존중감의 하위요인인 자기평가의 분석 결과는 다음과 같다.

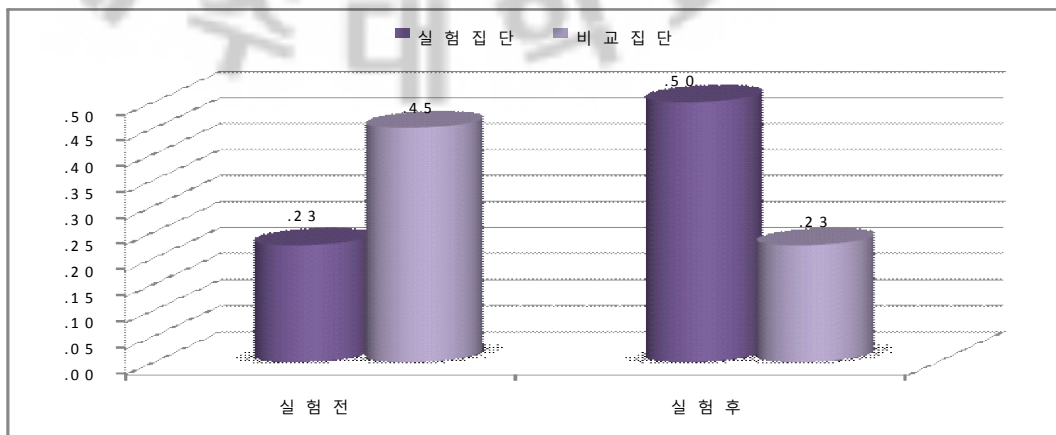
<표 IV-3> 자아존중감 하위영역 자기평가 사후검사의 집단 간 비교

구분	N	M	SD	t	P	
자기평가	실험집단	8	.50	.30	2.505	.038
	비교집단	8	.23	.07		

<표 VI-3>에서 보는 바와 같이 실험집단은 .50, 비교집단은 .23으로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 있다. 따라서 <가설 1>은 수용 되었다.

이는 자아탐색 프로그램이 실험집단의 구성원들에게 자기평가 점수를 향상시키는 데 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

아래 [그림 VI-2]의 자아존중감 하위영역 자기평가의 평균점수 변화를 보면 집단 간 점수변화를 알 수 있다.



[그림VI-2] 자아존중감 자기평가에 대한 실험 전·후 집단간 비교

나. 가설 2-2 자아존중감 하위영역인 가족과의 관계

자아존중감의 하위요인인 가족과의 관계에 대한 분석결과는 다음과 같다.

<표VI-4> 자아존중감 하위영역 가족과의 관계 사후검사의 집단 간 비교

구 분		N	M	SD	t	P
가족과의 관계	실험집단	8	.66	.25	1.522	.151
	비교집단	8	.48	.22		

<표VI-4>에서 보는 바와 같이 실험집단은 .66, 비교집단은 .48로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났지만 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 벗어났다. 따라서 <가설2-2>는 수용되지 않았다.

이는 또한 자아탐색 프로그램의 중학생의 자아존중감의 미치는 영향에서 전체적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아에 유의미한 영향을 끼치지 못한다는 박성희(2009)의 내용과 부분적으로 일치 한다는 것을 알 수 있다.

다. 가설 2-3. 자아존중감 하위영역인 지도력과 인기

자아존중감의 하위요인인 지도력과 인기에 대한 분석 결과는 다음 <표IV-5>와 같다.

<표VI-5> 자아존중감 하위영역 지도력과 인기 사후검사의 집단 간 비교

구 분		N	M	SD	t	P
지도력과 인기	실험집단	8	.71	.28	1.637	.124
	비교집단	8	.46	.33		

<표IV-5>에서 제시한 바와 같이 실험집단은 .71, 비교집단은 .46으로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났으나 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 벗어났다. 따라서 가설<2-3>은 수용되지 않았다.

라. 가설 2-4 자아존중감 하위요인인 자기주장과 행복

자아존중감의 하위요인인 자기주장과 불안에 대한 분석 결과는 <표IV-6>와 같다.

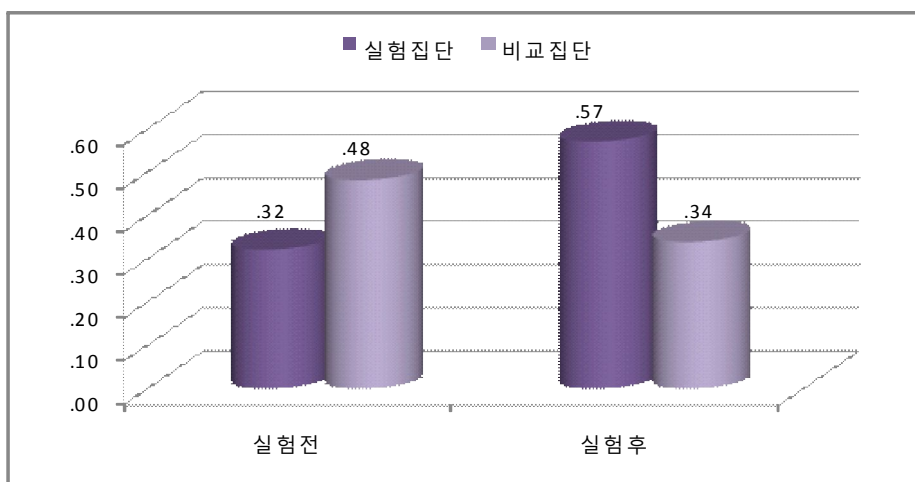
<표IV-6>자아존중감의 하위영역 자기주장과 행복의 사후검사 집단 간 비교

구 분	N	M	SD	t	P
자기주장과 불안	실험집단	.57	.19	2.391	.032
	비교집단	.34	.20		

<표IV-6>에서 보는 바와 같이 자기주장과 행복의 실험집단은 .57, 비교집단은 .34로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 있다. 따라서 가설<2-4>은 수용 되었다.

이는 자아탐색프로그램이 중학생의 학교생활 적응에 긍정적으로 도움을 준다는 이연자(2005)의 연구와 일치한다.

아래 [그림 IV-3]은 자아존중감 하위영역 자기주장과 불만의 평균점수 변화를 쉽게 알 수 있다.



[그림IV-3] 자아존중감 자기주장과 행복 사후검사의 실험 전·후 평균 비교

### 3. 논의

본 연구는 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생이 자아존중감에 미치는 효과를 알아보려고 한 것이다. 연구가설과 그 결과에 비추어 논의해 보면 다음과 같다.

본 연구가설 1은 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간 자아존중감을 비교해 볼 때 프로그램에 참여한 부적응 고등학생의 자아존중감 점수가 유의미하게 향상되었음이 입증 되었다. 이러한 결과는 김지현(2002)이 자아탐색 프로그램을 이용하여 학교부적응 청소년들에게 집단 상담을 한 결과 실험집단의 비행행동, 미래인식, 자아존중감에 긍정적인 영향을 미침으로써 유의미한 효과가 있었다는 연구에 일치한다. 또한, 자아탐색 프로그램이 교육소외계층 학생의 자기효능감과 및 학교적응에 미치는 효과(정지현, 2010)의 연구와 자아탐색 프로그램의 초등학교 중학년의 자아개념에 미치는 영향(권유정, 2008)의 결과와도 일치한다.

자아탐색 프로그램에서 자아탐색에 많은 시간을 소요 하였는데, 그중에서도 특히 자기에 대한 이해, 본인 장점과 단점, 내 삶 살펴보기, 내 감정 알아맞히기, 내가 원하는 것, 나를 주어로 말하는 법을 통하여 미래를 설계해 봄으로써 과거의 현재의 나를 되돌아보게 되었다. 또한 이러한 이해를 바탕으로 가족이나 친구들이 말투에 민감하게 반응하지 않고, 내가 삶이 주인공이며, 내가 나를 사랑해야 하며, 나도 남보다 잘하는 것이 있다는 것, 꿈이 있다는 것, 계획을 세우지 않으면 낭비가 된다는 것을 활동 후 느낀 점으로 발표하기도 하였다. 이는 자아탐색 프로그램이 자기의 연령이나 환경이 비슷한 다른 학생들과 생각, 감정, 행동을 비교하고 논의하는 기회를 가짐으로써 있는 그대로의 자기 자신을 이해하고 수용하며 남에게 그대로 개방하는 능력을 습득하여 긍정적으로 자아존중감을 향상시키는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

본 연구의 가설 2에서 자아탐색 프로그램은 자아존중감 하위영역인 자기평가나 자기주장과 행복을 향상시킬 수 있음이 검증되었다. 반면에 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 비교집단의 자아존중감 하위영역인 가족과의 관계와 지도력과 인기에서 통계적으로 유의미한 영향을 주지

않았다. 이러한 결과는 선행연구에서 자아존중감 증진 프로그램이 중학생이 자아존중감·우울·자기효능감에 미치는 효과(전은영, 2009)의 연구에서 하위요인에서 일반적 자기효능감에는 유의하게 높았으나, 사회적 자기 효능감에는 유의한 차이가 없었다는 결과와 자아탐색 프로그램이 중학생이 자아개념에 미치는 영향(박성희, 2009)의 연구에서 하위영역 자아수용, 자아행동, 도덕적 자아에는 유의미한 차이를 보여 긍정적인 영향을 미쳤으나, 자아동일성, 신체적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아에는 유의미한 영향을 가지지 않는다는 연구와 부분적으로 일치함을 알 수 있다.

이는 자아탐색 프로그램의 자아존중감의 하위영역인 감정 변화에 대해서 도움이 된 것으로 보여진다. 반면에 행동의 변화에 대해서는 효과가 검증되지 않은 것으로 보여진다. 감정의 변화는 행동이나 관계 개선에 비해 짧은 시간 내에 이루어진다는 것을 보여준다. 자아탐색이 본인을 알고 남을 수용하는 단계를 걸쳐서 행동을 하는 3단계가 필요하다면 이번 자아탐색 프로그램은 본인 탐색을 하는 시간으로 이루어지는 1단계 과정이라고 할 수 있다. 정원식(1979)은 가정환경은 여러 가지 기관의 비형식적 교육 중에서 가장 강력한 환경을 제공한다고 하며, 가정에서의 교육이 부모 자녀간의 바람직한 인간관계에 의해서 이루어진다고 하였고, 가정에서의 긍정적인 인간관계의 형성이 학생의 성장에 큰 영향을 미친다는 점을 강조 하였다. 이는 자기평가와 자기주장과 행복은 본인 자신을 중심으로 정서적인 부분을 말하지만 지도력과 인기나 가족과의 관계는 행동과 환경을 중심으로 타인과의 관계를 변화시킴으로써 가능한 영역으로 수용하는 단계인 3단계 과정이라고 할 수 있다. 이는 단기적인 프로그램이 아니라 장기적인 프로그램을 통하여 지속적으로 이루어지고, 하위영역별 가족과의 관계나 또래를 중심으로 한 프로그램 내용 구성을 통한다면 부적응 학생들에게 실질적인 도움이 될 수 있을 것이며, 긍정적인 자아존중감을 만드는데 하위영역에서 도움이 될 수 있을 것으로 보여진다.

학교 부적응 학생들이 학교에 대한 불만과 교육 병리 현상으로 인해 등교거부, 약물남용, 범죄, 가출 등의 다양한 학교 부적응을 겪고 있다. 학교부적응 문제는 이미 사회적으로 심각한 문제로 인식되고 있지만 뚜렷한 대책이 없는 상태에서 청소년 스스로 해결해야 하는 문제로 인식되고 있다. 자아탐색 프로그램을 학교

부적응 학생을 선도하기 위한 노력으로 활용할 수 있지만, 우선 예방차원에서 이 프로그램을 실시하는 것이 더욱 바람직할 것이다. 청소년 시기의 여러 가지 문제에 대한 효과적인 방법은 예방으로, 교사나 친구 혹은 부모님들의 도움으로 조기에 문제 가능성을 발견하여 도움을 주고, 청소년들이 주어진 환경에 잘 적응할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

적응의 성패에 가장 중요한 것은 생활사건이나 환경의 변화 자체보다는 청소년을 어떻게 보느냐하는 것이다. 스트레스나 실패를 도전의 기회로 생각하게 하기 위해서는 자신의 장점이나 긍정적인 부분을 바라볼 수 있도록 지속적으로 자아탐색을 할 필요가 있다. 본인을 이해하고 본인의 어떤 감정인지 이해하는 것은 문제를 해결하는데 실마리가 될 수 있다. 즉, 자아탐색 프로그램이 효과를 지속시킬 필요가 있다. 자아탐색 프로그램이 효과는 부적응 고등학교의 학생들이 처해 있는 입시위주의 환경속에서 학생 자신의 학업성적으로 인해 타인의 평가가 본인이 평가 절하로 이어지게 된다. 이런 일상생활에서 자아탐색 프로그램이 효과인 자아존중감을 지속시키는 것은 어려울 수 있다.

이와 같이 학교부적응에서 나타나는 문제를 심각한 문제로만 보고 학생 스스로 해결하기를 바라는 기존 시각과는 달리 청소년기의 정체감을 형성하는 과정에서 일어나는 과정으로 이해하고 예방차원으로 본 연구를 현장에 적용함으로써 여러 가지 복잡한 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생이 자아존중감의 효과에는 유의미한 영향을 미쳤으나, 하위영역인 가족과의 관계와 지도력과 인기는 유의미한 효과를 만들어 내지는 못 하였는데, 이를 향상시킬 수 있도록 학급 담임과 학생, 부모님과 학생, 친구들과 긴밀한 유대관계 향상에 노력이 필요하다고 할 수 있다.

## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약

본 연구의 목적은 자아탐색 프로그램의 적용이 부적응 고등학생의 자아존중감 향상에 효과를 나타냄으로써, 긍정적인 자아존중감 향상을 통하여 부적응 고등학생들이 행복한 학교생활을 할 수 있도록 기초자료를 마련하는데 목적이 있다. 이러한 목적에 따라 자아탐색과 자아존중감, 청소년 부적응의 개념과 특징을 이론적으로 살펴보았으며, 자아존중감 향상을 통한 선행연구와 부적응 학생들에 대한 선행연구를 토대로 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과에 대한 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생의 자아존중감 하위영역별로 향상 시키는데 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간에는 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자아탐색 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역별로 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 자기평가에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 가족과의 관계



에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 지도력과 인기에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-4. 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역 자기주장과 행복에 유의미한 차이가 있을 것이다.

이상과 같은 연구가설을 검증하기 위해 연구대상 선정, 사전 검사, 실험집단과 비교집단의 구성, 자아탐색 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다. 연구대상은 제주특별자치도 소재 특성화 고등학교 1학년을 대상으로 자아존중감에 대한 사전검사를 실시하여 집단의 동질성이 검증된 학생 8명을 실험집단에, 나머지 학생 8명은 비교집단에 배치하였다. 실험집단에는 자아탐색 프로그램을 적용하고, 프로그램 종료 후에 사후검사를 실시하였다. 취합된 자료는 SPSS for window 12.0을 이용하여 t검증을 하였다.

본 연구에 적용한 자아탐색 프로그램은 천성문·김남희(2004)의 중·고등학생을 위한 집단상담 프로그램을 활용하여 총 10주간 10회를 실시하였다. 주 1회 월요일 수업 시간 중에 프로그램을 실시하였으며 매 회기는 45분으로 진행되었다.

연구결과를 분석하기 위한 측정도구로서 자아존중감을 측정하는 도구로는 Cooper smith(1967)가 제작하여 강종구(1986)에 번역한 것을 사용 하였다. 이 검사는 신뢰도 Cronbach  $\alpha = .86$ 이다.

프로그램이 실시 후 분석결과를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감 향상에는 긍정적인 영향을 미쳤다. 분석 결과, 실험집단( $M=.62$ )은 비교집단( $M=.39$ )보다 높은 것으로 나타나 <가설1>은 검증되었다.

둘째, 자아탐색 프로그램이 자아존중감 하위요인과 관련하여 자기비하, 자기주장과 행복에는 긍정적인 영향을 미쳤으나, 가족과의 관계와 지도력과 인기에서는 유의미한 영향을 미치지 못 하였다.

## 2. 결론

이와 같은 연구 결과를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 자아탐색 프로그램은 부적응 고등학생의 자아존중감을 향상시키는데 효과적이다. 부적응 청소년들이 자아탐색 프로그램에 참여함으로써 자신에 대한 이해를 증가시키고 현실을 보는 견해를 개선해 나감으로써 자신이 속해 있는 환경에서 목표를 설정하여 달성하고, 긍정적인 자아존중감 형성에 도움을 주며, 청소년기의 갈등을 줄이는 역할을 함으로써 학교부적응, 청소년 비행등이 문제를 미연에 방지해 나갈 수 있을 것이다.

둘째, 자아탐색 프로그램은 자아존중감 하위요인인 자기평가, 가족과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 행복에 긍정적인 영향을 준다. 자아존중감은 본인의 평가와 남의 평가의 총체를 말하는데 자아존중감의 자기평가인 자기비하와 자기주장과 불안에는 유의미한 영향을 준 반면, 본인에 대한 타인의 평가를 중심으로 한 가족과의 관계와 지도력과 인기에는 영향을 나타내지는 못하였다.

자아존중감은 지속적인 경험으로 바뀌고 변화되는 것으로 장기간의 프로그램을 조직화하고 지속적인 성공의 경험을 만들어냄으로써 청소년기에 가장 중요한 긍정적인 자아존중감 형성의 토대를 만들어 갈 수 있을 것이다. 프로그램이 본인을 탐색하거나 본인의 과거를 통해서 미래를 계획해 나가는 내용으로 구성되어 있어서 서로를 아는데 도움이 되었고 청소년들이 실생활을 돌아보고 가정적, 경제적, 사회적 문제해결을 위해서 자아탐색 프로그램의 지도방법에 관심을 가져야 할 것이다.

본 연구 결과에 의하면 다양한 정보탐색을 할 수 있는 기회를 제공하는 자아탐색 프로그램은 자신에 대한 이해와 수용을 가져오며, 어떤 행동을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 자신의 능력에 대한 확신과 신념을 가지게 했다고 볼 수 있다. 또한 본인을 탐색하는 과정과 미래를 계획하는 활동, 본인의 가치를 생각함으로써 자아존중감이 향상될 수 있으며 부적응 청소년의 증가로 인해서 나타나는 여러 가지 사회문제를 예방할 수 있을 것이라 보아진다.

### 3. 제언

본 연구에서의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 자아탐색 프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 전체적으로는 유의미한 영향을 주었지만 자아존중감의 하위요인인 가족과의 관계와 자기주장과 불안을 향상시키지는 못했기 때문에 이를 향상시킬 수 있도록 프로그램의 내용을 수정 보완 할 필요가 있다.

둘째, 자아탐색 프로그램 실시대상을 확대하여 결과의 일반화를 모색 할 필요가 있다.

셋째, 자아존중감이 특성상 짧은 기간을 통하여 변화를 시도하기에는 무리가 있으므로 장기간이 프로그램을 적용할 수 있는 연구 프로그램으로 발전시킬 필요가 있다.

넷째, 부적응의 원인별 또래집단을 활용한 프로그램을 이용한다면 보다 구체적인 프로그램의 영향 정도를 파악할 수 있을 것이다.

이와 같이 자아존중감이 낮은 청소년, 부적응 청소년, 농촌지역과 도시지역, 교육 소외계층 등을 고려하여 후속연구를 수행하여 그 실험처치 효과를 검증 해볼 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강수진(2009). 학교부적응 중학생의 비학업 자아개념 증진을 위한 노래 심리 치료. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강유임(2002). 청소년의 자기애와 교우관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 강종구(1986). 자아개념, 진로의 성숙 및 학습 성취도와 직업포부수준에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 경옥(2011). 학교부적응 아동에 대한 동시를 활용한 상담 프로그램의 효과: 자아중감과 학교적응을 중심으로 한 사례 연구. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고려옥(2005). 청소년의 부모-자녀 의사소통유형, 자아존중감 및 대인관계 성향과의 관계연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 구자경, 홍지영, 장유진(2001). 청소년의 자퇴요구 실태와 관련특성연구. 학교를 떠나고 싶은 아이들에 대한 이해와 상담전략 심포지엄 자료집. 서울청소년종합상담실.
- 권미영(1993). 청소년의 자아분화와 부적응증상 및 문제행동과의 관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권유정(2004). 중등학교 생활지도 실태와 교직과목에 대한 중등교사의 요구조사. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 권윤정(2008). 자아탐색 프로그램의 초등학교 중학년의 자아개념에 미치는 효과. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김기태(1996). 학교 부적응문제를 가진 청소년을 위한 문제 해결 프로그램 연구, 사회복지연구, 부산대학교 사회복지연구.
- 교육인적자원부(2005). 참여정부복지 종합계획.
- 김금순(1997). 학교생활 부적응 여중학생의 자아존중감 향상을 위한 학교 사회사업 실천. 경성대 정책정보대학원 석사학위논문.
- 김동하(1991). 국민학교 아동의 부적응 행동 감소를 위한 프로그램 연구. 한국의국어대학교 대학원 석사학위논문.

- 김미란(2006). **아들러의 개인 심리학에 근거한 격려집단상담 프로그램 개발 및 효과분석**. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수주(2002). **중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 연구: 스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥자(2007). **자기성장 프로그램이 학교 부적응 중학생의 자아존중감과 학교 적응력에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은희(2000). **진로교육 프로그램을 이용한 집단상담이 진로성숙 및 자아존중감에 미치는 영향**. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 김정겸(1987). **고등학생의 스트레스에 관한연구**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지현(2002). **학교부적응 청소년을 위한 집단상담 프로그램 효과: 대상관계이론을 중심으로**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지현(2001). **일반청소년과 비행청소년이 자아존중감 비교 연구**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 김춘경, 고경남(2002). **상호작용 놀이를 통한 집단 상담**. 서울: 학지사.
- 류경희(2001). **학교 부적응 청소년을 위한 적응교육 프로그램 개발**. 생활과학연구. Vol. 5, p81-92.
- 박근수(2003). **실업계 고등학교 학생의 자아존중감과 학교 부적응 행동과의 관계**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박성희(2009). **자아탐색 프로그램의 중학생의 자아개념에 미치는 영향**. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박순배(2005). **놀이 중심 자기표현 훈련의 학습 부진아의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과**. 대구대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 박아청(1998). **자기의 탐색**. 서울: 교학사.
- 박유선(2000). **학교부적응 청소년의 자존중감 향상을 위한 집단사회사업 프로그램의 효과분석**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정선(2006). **인성교육 프로그램의 초등학생의 자아존중감과 교우관계에 미치는 영향**. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 박인숙(2002). 집단미술활동 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 교우관계에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박철용(2000). 청소년학 총론. 서울: 양서원.
- 배진화(2002). 고등학생의 학교 스트레스와 대처방식이 학교 적응에 미치는 영향에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 변귀연(2004). 학교부적응 학생의 학교적응력 향상을 위한 집단 프로그램 개발 연구. 대학교 논문집. 제4집(2004), p17-41. 호남대학교 대학원.
- 손영미(2002). 청소년의 스트레스 대처유형과 자아개념과의 관계. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손명자(2004). 정신 장애인을 위한 약물 증상관리 프로그램의 효과 연구. 한국심리학회지. 임상 vol. 23, No. 4.
- 신상명·신윤섭(2003). 도시지역 소외계층 교육복지 문제점과 발전과제. 중등교육연구.
- 안순자(1997). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 및 자기 효능감에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 안은주(2006). 자아탐색 프로그램의 초등학생의 교우관계와 자기에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 양애란. 부적응 중학생의 자아존중감과 학교 적응력 향상을 위한 이야기 치료 상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오수연(1999). 학교 부적응 청소년을 위한 집단사회 사업의 효과성에 관한 연구: 과업 중심 모델을 적용하여. 한림대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우미경(2009). 초등학생이 지각하는 부모의 양육 태도와 자아존중감이 학교생활 적응에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유범용(1997). 집단지도에 의한 행동변화: 초등학생의 학교생활 부적응을 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 유영덕과 한수정(1996). 학교생활 부적응 아동의 부적응 요인 감소를 위한 학교 사회사업 집단프로그램 개발에 관한 연구. 태화임상사회사업연구, 제3호. 태화기독교 사회복지관.
- 윤정혜(1991). 자아존중감, 성역할 정체감, 진로 의식 성숙과의 관계연구. 숙명여

- 자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤진희(2003). **부적응 아동을 위한 미술치료 방법연구**. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경옥(2011). **학교 부적응 아동에 대한 동시를 활용한 상담 프로그램의 효과**. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경은(1998). **학교생활 부적응 유형과 요인에 따른 학교사회사업서비스 욕구에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이연숙(2002). **자아탐색 프로그램이 실패내성과 학교적응에 미치는 영향**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이연자(2005). **자아탐색 프로그램이 중학생의 공격성과 학교생활적응에 미치는 효과**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영선(2005). **자기성장중심 집단 상담이 초등학생의 자아존중감 향상 및 학교생활 적응에 미치는 효과**. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이응재(1991). **중학생의 학교생활 부적응에 관한 연구**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이장호(1992). **집단상담이 이론과 실제**. 서울: 법문사.
- 이재관·진태원·조주연(1998). 비행 청소년의 불안, 우울, 억압, 대처방식에 관한 연구. **신경정신 의학: 37, 3.**
- 이태인(1996). **청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 인명(2002). **청소년의 자아존중감 향상 프로그램에 관한 연구: 사찰에서 성장한 청소년을 중심으로**. 동국대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 장대운(1989). **현대교육 심리학**. 서울: 동문사.
- 장호성(1987). **자아개념이 학교적응에 미치는 효과**. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전귀연(1984). **아동의 성역할 유형과 자아존중감과 관계**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전은영(2009). **자아존중감 증진 프로그램의 중학생의 자아존중감, 우울, 자기 효능감에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 정원식·강태주(1883). *현대교육심리학*. 서울: 교육출판사.
- 정옥분(2004). *한국 아동학 연구: 동향과 전망*. 한국 아동 학회: 학지사.
- 정지현(2010). *자아탐색 프로그램의 교육소외계층 학생이 자기효능감 및 학교적응에 미치는 효과*. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조민영(2005). *중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구*. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조아미(1998). 청소년의 대중가수 이상화 현상의 특성. *한국 청소년 연구*. 10권 2호 p171-192.
- 진순장(2003). *합리적-정서적 집단상담이 초등학생의 학교생활적응에 미치는 영향*. 한남대 교육대학원 석사학위논문.
- 최보가, 전규연(1993). 자아존중감 척도 개발에 관한 연구(I). *대한가정학회지*, 31(2). p41-54.
- 최숙자(1999). *청소년의 인성교육을 위한 자아탐색 프로그램 구안*. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최숙경(2004). *담임교사의 교사 효능감과 중학생들의 학교생활과의 관계*. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최지원(2010). *학교부적응 청소년의 MMPI*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국교육개발원(1998). *인성교육*. 서울: 문음사.
- 한성희(2007). *고등학생의 학교 부적응에 관한 연구: 인문계 고등학교를 중심으로*. 고려대학교 인문정보대학원 석사학위논문.
- 홍미영(2009). *부적응 아동의 자아존중감 및 사회성 발달을 위한 미술상담 사례 연구*. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황성혜(2010). *청소년 부적응의 발달궤적 연구*. *청소년학 연구*. vol. 17, No. 4.
- Coopersmith, s(1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco:W. H. Freeman and Co.l
- Harter, s(1999). *The Construction of self: A developmental perspective*. New York: Guilford
- Roger, C. R.(1961). *On becoming a perso*. Boston:Houghton Mifflin



Company.

Rosenberg, M & Epston, D(1990). *Narrative means to theractic ends*. New York: Basic books.

Reasoner, R.(1992). What's Behind Self-Esteem Programs : Truth or Trickery? *The School Executive*. April.

S. Reber(1985). *Dictionary of Psychology*. Penguin Books Ltd. p. 678.

Sullivan, K, & Sullivan, A.(1980). Adolescent-Parent separation. *Developmental Psychology*, 16(2), 93-99

James. W(1890). *The principles of psycholgy*. New York:Henry Holt.

McCurdy, B(1977). Human relations training with 7th grade boys identified as behavior problems. *School Counselor* 24. pp. 48-252, Mar.

Yamanaka, Hiroshi, baek, un Hak(2001). The Stress Management Education for the Prevention of School Maladjustment in Japan. *Journal of Rehabilitation Psychology*, vol. 8, No 1, 2001, p1-14

<Abstract>

## The Effects of Self-Search Program on Self-Esteem of Maladjusted High Schoolers

Kim, Se Ran

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,  
Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Professor Park, Jung-hwan

The objective of this study is to understand the effects of self-search program on maladjusted high schoolers' self esteem. For this, questions for the study have been set up like below.

Question 1. What are the effects of self-search program on maladjusted high schoolers' self esteem?

Question 2. What are the effects of self-search program on the sub-factors of self-esteem like self-evaluation, relationship with family, leadership, popularity, self-assertiveness and happiness?

In order to get the answers for the questions above, selection of study subjects, prior examination, composition of test group and comparative group, application of self-search program, post test, statistical process and data analysis were conducted in order.

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

The study was carried out for 16 1st grade vocational high school students from a rural area in Jeju Island, which was comprised of eight for the test group and the other eight for the comparative group.

In order to measure self-esteem, the test for self-esteem created by Coopersmith(1967) and translated/used by Kang, Jong Gu(1986) was used, which was comprised of 25 questions, 2 point-scale and four sub-factors while the sentence expressions were based on affirmative and negative sentences.

The program applied to the maladjusted high schoolers in this study is like below.

This study used the self-search program which was reorganized suitable to the level of middle and high school students and actual school field by Cheon, Seong Mun and Kim, Nam Hee(2004) after studying their master's theses and the preceding studies. The self-search program was conducted total ten times for 45 minutes, once a week focusing on the 1st grade maladjusted high schoolers.

In this study, Windows SPSS 11.0 program was used for data processing analysis while frequency and descriptive statistics were used in order to understand difference between two groups. In order to verify the relations between variables, t-test was conducted.

The conclusions of this study are like below.

First, the self-esteem of the maladjusted high schoolers who participated in self-search program showed significant differences from the maladjusted high schoolers of the comparative group which did not participate in the program.

Second, the self-esteem of the maladjusted high schoolers who participated in self-search program showed significant differences in sub-factors including self-evaluation, self-assertiveness and happiness from the comparative group while the relationship with family, leadership and popularity did not show significant differences.

Based on such study results, the suggestions for the following studies on self-search program are like below.

First, it is necessary to have connections with professional organizations or labors in order to maintain the effects on maladjusted students.

Second, programs with parents or age groups should be included because school maladjustment is not just students' psychological problem, but environmental problem(problems in family relationship, leadership and popularity)

Third, counseling needs to be actualized by connecting with career search based on the characteristics of the high schoolers' self-search.

Fourth, school should put more attention to develop school programs suitable for students' characteristics in order that students can feel sense of accomplishment after overcoming the current system of evaluating students based on simple grades and marks.

부록1

자아존중감 검사

번호	문항	그렇다	아니다
1	가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.		
2	여러 사람 앞에서 얘기 하기가 힘들다		
3	나에게 고쳐야 할 점이 많다.		
4	어렵지 않게 나의 마음을 결정할 수 있다.		
5	나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.		
6	가족 중에 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다.		
7	새로운 것에 익숙해지기까지는 시간이 많이 걸리는 편이다.		
8	나는 친구들에게 인기가 있다.		
9	우리 가족은 나에게 지나치게 많은 기대를 한다.		
10	식구들이 내 기분을 이해해 주는 편이다.		
11	나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.		
12	나는 행복하다.		
13	나의 생활은 체계가 없다.		
14	대체로 다른 사람들이 나의 맘에 잘 따라 주는 편이다.		
15	나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다.		
16	집을 나가버리고 싶다는 생각이 자주 든다.		
17	종종 내가 하는일이 뜻대로 되지 않는다.		
18	대다수의 사람들이 그렇듯이 나 역시 그리 멋진 편이 못 된다.		
19	해야 할 말이 있으면 하는 편이다.		
20	가족들이 나를 잘 이해하고 있다.		
21	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다.		
22	어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.		
23	내가 하고 있는 일에 대해 실망할 때가 가끔 있다.		
24	모든 것이 그다지 어렵게 생각되지는 않는다.		
25	다른 사람들이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다		

부록2

제1회:자기소개하기

1차시	자기소개하기	운용방법	전체집단을 4명 모둠으로 나눈다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신을 모둠원들에게 자연스럽게 소개할 수 있다</li> <li>• 모둠원 상호간에 친밀감을 느낄 수 있다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자료 및 준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 목적, 성격, 기대되는 효과등을 설명한다.</li> </ul>	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 서약서 쓰고 다짐하기</li> <li>• ‘서약서’를 작성하게 한다.</li> <li>• 서약서 내용을 다함께 읽으며 다짐하게한다</li> </ul>	5	35	학생활동 자료1-1 필기구  학생활동 자료1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 별칭 짓고 소개하기</li> <li>• 모둠을 나누어 모둠끼리 마주앉게 한다.</li> <li>• 별칭 짓는 방법을 소개한다.</li> <li>• 모둠원들이 별칭을 짓고, 명찰을 색연필로 적어 왼쪽 가슴에 달게 한다.</li> <li>• 나는 요를 작성하여 옆 사람이 읽어주게한다.</li> </ul>	30		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한명씩 회기를 통해 느낀 점을 말하게 한다.</li> <li>• 마무리 및 차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	2회기: 믿음 쌓기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기를 솔직하게 드러내는 만큼 자아탐색과 자아성장이 잘 이루어질 수 있음을 강조한다.</li> <li>• 전체집단을 4명씩 모둠을 나누어 책상을 모아 마주 앉도록 한다.</li> <li>• 친구에게 공개되기 힘든 내용을 억지로 공개할 필요는 없으며, 집단 활동 중 알게 된 개인적인 비밀은 꼭 지키도록 당부하고 강조한다.</li> </ul>			

## 서약서

나는 「자아탐색 프로그램」에 참여함에 있어서 다음 사항을 성실하게 지킬것을 굳게 약속 합니다.

1. 프로그램에 진지하게 참여 하겠습니다.
2. 집단원의 비밀을 맘에게 알리거나 이용하지 않겠습니다.
3. 다른 사람의 생각을 존중하겠습니다.
4. 나의 발전을 위해 모든 노력을 다 하겠습니다.
5. 친구들이 발전을 위해 적극적으로 돕겠습니다.
- 6.

200 년 월 일

이름 (서명)

나는요

1. 내가 가장 좋아하는 사람은 ( )이고, 나를 가장 좋아하는 사람은 ( )이다.
2. 우리가족은 ( ), ( ), ( ), ( ), ( )이고, 나는 ( )남 ( )녀 중 ( )째이다.
3. 내가 제일 좋아하는 과목은 ( )이고, 그 이유는 ( )이다
4. 현재 내가 가장 중요하게 생각하는 관심사는 이고  
가장 갖고 싶어 하는 미래의 직업은 이다.
5. 내가 가장 행복 했던 일은 이고,  
가장 힘들고 어려웠던 일은 이다.
6. 나는 다른 친구들에게 한 사람으로 평가 받고 싶고,  
나는 부모님께 한 아들(딸)로 인정받고 싶다.

◎별칭을 정하게 된 동기(또는 이유)◎



## 제2회기: 믿음 쌓기

2차시	믿음 쌓기	운동방법	전체집단을 활용한다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동을 통하여 모듬 원 끼리 친밀감을 느낀다.</li> <li>서로에 대한 믿음이 깊어져 활발한 상호작용이 일어난다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자료 및 준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명 한다.</li> </ul>	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜끼리 하는 신체 활동</li> <li>각자 천천히 걸어 가다가 3명을 만나서 인사 하고 가장 좋아 하는가 알아오기,</li> <li>서로 손바닥을 쳐서 진사람 이긴 사람 안마 해주기, 혹은 업어주기</li> <li>한사람이 넘어지면 뒤에서 받쳐 주게 한다.</li> </ul>	5	35	학생 활동 자료 1-1 필기구  학생 활동 자료 1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 하는 신체 활동</li> <li>원을 가장 크게, 혹은 가장 작게 만들어보기.</li> <li>몸무게, 생일, 키순으로 서게 한다.</li> <li>팔을 엇갈리게 한 다음 풀게 한다.</li> <li>나는 요를 작성하여 옆 사람이 읽어주게 한다.</li> </ul>	30		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>모듬별로 신체 활동이 끝난 후 느낀 점을 나누게 한다.</li> <li>차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	3회기: 내 삶 살펴보기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>안전사고가 일어나지 않도록 유의하며 지도한다.</li> <li>무의미한 놀이에 그치지 않도록 반드시 느낌 나누기를 하게 한다.</li> <li>인간 실 풀기를 한때 푸는 요령을 미리 가르쳐 주지 말고 모듬 원 끼리 여러 가지 방식으로 시조해 보게 하는가가 친밀감과 협동심을 기르는데 효과적이다.</li> <li>교실에 있는 책상과 의자를 교실 가장자리로 정리하고 공간을 최대한 넓게 한다.</li> </ul>			

### 제3회기: 내 삶 살펴보기

3차시	내 삶 살펴보기	운용방법	전체집단을 활용한다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 지난 삶을 되돌아보며 자신의 소중함을 느낀다.</li> <li>• 자신의 성격과 특성을 파악하고 현재 삶의 모습을 안다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자료 및 준비물	
도입	• 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명 한다.	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 인생 그래프 그리기</li> <li>• 인생 그래프를 나누어주고 표 작성법을 설명한다.</li> <li>• 출생부터 현재까지 시간 순서로 회상하도록 이끈다.</li> <li>• 일(사건)과 느낌 정도를 찾아 표에 쓰게 한다.</li> <li>• 모둠별로 발표 하게 한다.</li> </ul>	5	35	학생 활동 자료 1-1 필기구  학생 활동 자료 1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 나의 특성 발견하기.</li> <li>• ‘나는 어떤 사람인가?’를 나눠주고 적게 한다.</li> <li>• 활동지를 바탕으로 4명씩 모둠별로 발표하게 한다.</li> <li>• 발표를 마친 후 느낀 점을 나누게 한다.</li> </ul>	30		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘나는 나’를 읽어준다.</li> <li>• 차시 예고를 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	4회기: 내 감정을 알아 차리기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 분위기를 진지하고 차분하게 유지 하도록 이끈다.</li> <li>• 부정적인 측면을 많이 찾아내는 학생은 인생에서 긍정적인 면, 자신의 모습 중에서 자랑할 만한 조그만 것이라도 찾도록 격려한다.</li> <li>• 타인의 말을 무조건적으로 수용하는 자세를 갖도록 강조한다.</li> <li>• 활동 중에 알게 된 개인적인 비밀은 절대로 다른 곳으로 말하지 않도록 강조한다.</li> </ul>			

## 명상자료: 자기 발견

우리가 나 자신에 관한 여러 가지 사실에 대하여 정확하게 알 수 있다면 우리는 보다 바람직한 삶을 꾸려 갈 수 있을 것입니다. 자기 자신을 안다는 것은 자기의 몸과 마음에 관한 여러 가지 상태, 대인관계의 양과 질, 가치관 및 자신의 행동 등에 대하여 현실적으로 이해하는 것을 말합니다. 우리는 이제까지 지나치게 객관적인 지식 중심의 교육만을 받아 왔습니다. 이는 곧 자기 자신에 대하여 생각하고 알아볼 기회를 많이 갖지 못 했다는 말입니다. 그래서 막상 ‘나는 어떤 사람인가?’라는 물음에 부딪힐 때 망설일 수밖에 없습니다. ‘나는 어떤 성격이 소유자 인가?’ ‘어떤 때 즐거워하고, 어떤 때 슬퍼하며, 어떤 때 화를 내는가?’, ‘나는 무엇을 싫어하고 어떤 것을 좋아 하는가?’, ‘나의 장래 희망은?’ 등 자신에 관한 여러 가지 사실에 대하여 정확하게 알면 알수록 우리는 삶을 더욱 바람직하게 꾸려 갈 수 있을 것입니다.

자기 자신을 정확하게 탐색하는 것도 중요하지만, 한 걸음 나아가서 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들일 수 있는 아량을 갖는 것이 더 중요 합니다. 자기를 안다는 것은 자신의 장점과 단점을 정확하게 가려낼 수 있다는 말입니다. 자신의 모습을 잘 살펴보면, 좋은 점 또는 자랑하고 싶은 점도 없지는 않으나 오히려 모자라거나 부정하기 때문에 있는 그대로의 자신을 받아들이지는 못 합니다. 우리는 있는 그대로의 자기를 받아들이는 것이 중요한 만큼 있는 그대로의 자기를 서슴없이 세상에 드러내는 용기를 갖는 것이 중요 합니다. 머뭇거리지 말고 한번 큰마음 먹고 용기를 내어 있는 그대로의 자신을 세상에 큰소리로 드러내 봅시다. 속이 후련하고 더할 나위 없는 좋은 느낌을 느끼게 될 것입니다. “세상 사람들, 보세요! 저는 이렇게 생긴 사람입니다. 이것이 바로 저이 자신입니다.” 이렇게 하면 모든 사람들이 나를 무시하고 내게서 멀어질 것 같지만 전혀 그렇지 않습니다. 그렇게 하면 이해를 높이고, 있는 그대로의 자기수용, 진실한 자기 모습 드러내기 등 그 만큼 시간과 노력을 들이지 않으면 안 됩니다. 우리 모두 힘써 보다 성숙한 사람이 되도록 함께 노력해 보도록 합시다.



## 나는 어떤 사람인가 ?

별칭

이름

※아래의 문항은 미완성 문장입니다. 문장의 뒷부분을 써놓아 완성하세요. 오래 생각하지 말고 머리에 떠오르는 대로 빨리, 솔직하게 적어 보세요.

1. 나의 성격은
2. 나의 가능성은
3. 내가 사는 이유는
4. 내가 좋아하는 것은
5. 내가 싫어하는 것은
6. 내가 가장 하고 싶은 것은
7. 현재 나를 가장 힘들게 하는가?
8. 나는 남(여성)으로서
9. 내 어린 시절 가운데 가장 기억에 남는 것은
10. 친구들은 나에게 대해
11. 나는 남에게 나의 속마음을
12. 나는 현실(이 세상)을

## 나는 나

오늘, 여러분들은 자신의 삶을 되돌아보고, 나는 어떤 사람인지 자신의 성격과 행동방식과 가치관을 살펴보았습니다. 여러분은 지난 삶을 기쁘고 행복한 일도 많았고, 슬프고 불행한 적도 많았을 것입니다. 그러나 어떤 사람은 그래프의 윗 부분에 주로 그리지만 어떤 사람은 아랫부분에 주로 그립니다. 같은 부모 밑에 자란 쌍둥이 형제나 자매라도 다르게 그립니다. 왜 그럴까요? 또 여러분은 오늘 나는 어떤 사람인지, 어떤 성격과 행동방식을 지니고 있는지, 나 자신과 세상을 보는 눈은 어떤지를 알아보았습니다. 지금 기분은 어떨습니까?

우리 삶은 태어 날 때부터 결정되어 있는 것이 아닙니다. 비록 부모님, 형제자매, 생김새, 인종과 국적 등은 여러분 자신의 뜻과는 상관없이 정해졌지만 그 밖의 것들은 여러분의 뜻대로 얼마든지 만들어 갈수 있는 것입니다. 그러므로 나의 삶고 나 자신에 대해 긍정적인 생각을 가지면 삶이 더욱 행복해 질것입니다. 그러므로 나의 삶과 내 자신에 대해 긍정적인 생각을 가지면 삶이 더욱 행복해 질것입니다. 비가 온 뒤라야 아름다운 무지개를 볼 수 있고, 겨울이 와야 신나는 눈싸움을 할 수 있지 않습니까? 여러분, 여러분이 여러분 삶의 주인입니다. 잊지 마십시오. 여러분은 세상에서 하나뿐인 소중한 사람입니다.

## 제4회기: 내 감정 알아차리기

4차시	내 감정 알아차리기	운용방법	전체집단을 활용한다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대화할 때 자기와 상대방이 느낌을 안다.</li> <li>• 상대방이 감정을 상하게 할수 있는 말을 알고 쓰지 않는다.</li> <li>• 서로의 관계 개선을 위해서 내가 먼저 바뀌어야 함을 안다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자료 및 준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명한다.</li> </ul>	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 내 감정 알아차리기</li> <li>• 전체 집단을 4명씩 모둠으로 나누어 앉는다.</li> <li>• 내 감정 알아차리기를 배부하여 작성 한다.</li> <li>• 단어를 표정, 몸으로 연기하게 한다.</li> </ul>	10	35	학생 활동 자료 1-1 필기구  학생 활동 자료 1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 이런 말을 들 때 내 기분은?</li> <li>• ‘이런 말을 들을 때 내 기분은?’ 을 배부한다.</li> <li>• 모둠에서 발표하게 한다.</li> </ul>	13		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 내가 쓰는 말투는?</li> <li>• ‘내 말투는?’을 배부한다.</li> <li>• 모둠에서 읽게 한다.</li> </ul>	12		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모둠별로 한명씩 발표한다.</li> <li>• 차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	5회기: 마음 주고 받기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 장난으로 흐르지 않도록 집중하여 활동에 참여 할 수 있는 분위기를 만든다.</li> <li>• 상처 받았거나 상처 주었던 기억을 떠올리기 힘들거워하면 할 수 있는 만큼 만 하도록 지지해 준다.</li> </ul>			

자료4-1

## 내 감정 알아 차리기

1. 여러분이 알고 있는 감정에 관한 모든 단어를 적어 보세요.  
예) 화나다. 짜증나다, 지루하다, 부끄럽다, 기쁘다, 즐겁다, 신나다.

2.1번에 나열한 감정 단어를 얼굴 표정으로 표현해 보세요.

3.1번에 나열한 감정 단어들은 몸(동작)으로 표현해 보세요.



## 이런 말을 들을 때 내 기분은?

○아래 표의 보기와 비슷한 말을 들었을 때 기분이 어떠했는지를 ‘그때 내 기분은?’에 적고, 그때 나의 반응을 떠올려서 ‘그때 내 반응은?’에 적어 보세요.

구분	내가 들은 말은?	그때 내 기분은?	그때 내 반응은?
명령하기	잔소리 말고 공부나 해!	(보기)화났다	(보기)아버지에게 화를 내지 못하고 대신 반찬 투정을 했다.
위협하기	혼나지 않으려면 숙제 빨리 하는게 좋을 걸!		
설교하기	학생은 열심히 공부를 해야 돼!		
빈정대기	넌 거짓말을 하는데 천부적인 재능을 타고 났구나!		
충고하기	내가 몇 번이나 얘기를 했잖아. 좋은 친구 사귀라고.		
비난하기	넌 이걸 성적이라고 받아 왔니?		
비교하기	네 형을 보라, 형을! 같은 배에서 나왔는데 어떻게 그렇게 다를수 있니?		
일방적 판단	너 공부 안 하고 친구들과 놀다가 왔지?		
아양떨기	너처럼 뛰어난 아이는 처음이야!		
값싼 동정	나도 어려울 때 그렇게 느꼈어.		
심문하기	나는 네 마음을 다 알고 있어. 바른대로 말해봐!		
말 자르기	지금은 그럴만한 시간이 아니야!		

## 내 말 투는?

○아래보기와 비슷한 말을 썼던 기억이 있는지 없는지를 ‘×, ○’에 표시하고, 그때 상대방이 반응은 어떠했는지를 떠올려서 ‘그때 상대방의 반응은?’에 적으세요.

구분	내가 들은 말은?	×, ○	그때 내 반응은?
명령하기	시끄러워 공부나 해!	(보기)	(보기)아버지에게 화를 내지 못하고 대신 반찬 투정을 했다.
위협하기	너 또 떠들면 나한테 맞는다.		
설교하기	학생은 열심히 공부를 해야 돼!		
빈정대기	넌 거짓말을 하는데 천부적인 재능을 타고 났구나!		
충고하기	친구로서 충고 하겠는데 약속 좀 잘 지켜라.		
비난하기	넌 입만 열었다 하면 거짓말이야.		
비교하기	넌 네 동생보다 못 하는구나. 동생은 공부 잘 한다면서.		
일방적 판단	OO가 잘못 한게 아니라 너가 잘못 했지?		
아양 떨기	넌 정말 천재야! 너처럼 똑똑한 아이는 처음 봤어!		
값싼 동정	나도 어려울 때 그렇게 느꼈어.		
심문하기	너 다른 이유로 늦었지만 난 다 알고 있어. 바른대로 말해.		
말 자르기	조용히 해. 시간 없어.		

## 자신을 사랑하기

여러분들은 자신이 장점과 단점을 찾아보고 친구들이 장·단점을 들어 보았습니다. 어땠습니까? 이제까지 자신은 자기의 장점은 거의 없고, 단점 투성인 줄만 알았는데 자신에게도 장점이 얼마나 많은가를 알았을 것입니다. 그리고 또 저 친구에게 내가 상상도 못한 저런 좋은 점이 있다는 사실도 처음 알았을 것입니다. 자기 자신에게는 단점이라고 생각되는 것이 남에게는 생각 될 수도 있는 것이 매우 많습니다. 우리는 각자가 자기의 단점에 대해 잘못 알고 있는 경우가 많습니다. 우리는 우리의 장점이나 단점을 발견하는 것만으로 끝나서는 안 됩니다. 친구들이 가지고 있는 많은 장점을 찾아내어 자신의 것으로 받아들여 키울 수 있어야 합니다. 자신의 부정적인 면을 증오하기 보다는 수용할 줄 알아야 하며, 타인의 단점까지도 받아 들일 수 있는 아량도 함께 가져야 하겠습니다. 이것이야말로 자기 자신을 참으로 사랑하는 길이라고 생각합니다.

## 제5회기:마음주고받기

5차시	마음 주고 받기	운동방법	전체집단을 활용한다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 사람에게 비춰진 자신의 모습을 파악할 수 있다.</li> <li>• 남을 돕는 바람직한 피드백 방법을 알 수 있다.</li> </ul>			
과정	활용내용		시간 (분)	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 성격과 목적 및 진행 방법에 대하여 설명한다.</li> </ul>		5	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 나를 주어로 말하기</li> <li>• 전체 집단을 4명씩 모둠으로 나누어 앉는다.</li> <li>• ‘나를 주어로 말하기’를 한 장씩 나누어 주고, 작성하게 한다.</li> <li>• 주어진 문장을 ‘나’를 주어로 하는 문장으로 바꿔보게 한다.</li> <li>• 각자 작성한 내용을 가지고 모둠별로 토의를 해서 모둠별 ‘나를 주어로 말하기’를 작성하게 한다.</li> <li>• 각 모둠 장을 발표하게 한다.</li> </ul>		10	35  학생활동자료1-1 필기구  학생활동자료1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 긍정적인 메시지와 부정적인 메시지 구분하기</li> <li>• ‘긍정적인 메시지와 부정적인 메시지 구분하기’를 한 장씩 나누어 주고, 읽어 보게 한다.</li> </ul>		13	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 긍정적인 용어로 말하기</li> <li>• ‘긍정적인 용어로 말하기’를 한 장씩 나누어 주고, 읽어 보게 한다.</li> <li>• 활동자료를 작성하게 한다.</li> <li>• 모둠별로 작성한 내용을 발표하고 피드백하게 한다.</li> </ul>		12	
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점을 각 모둠별로 한명씩 발표하게 한다.</li> <li>• 이회기의 전체 활동 내용을 정리해 준다.</li> <li>• 모둠별로 작성한 내용을 발표하고 피드백하게 한다.</li> </ul>		5	
차시예고	6회기: 가치관 세우기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교사는 집단 원들이 직업에서 요구하는 능력을 잘 찾아낼 수 있도록 도움을 준다. 교사가 부정적인 용어를 사용하지 않음으로써 모범을 보인다.</li> <li>• 평소에도 긍정적으로 표현 할수 있도록 격려한다.</li> </ul>			

## 나를 주어로 말하기

○ 상대방이 감정을 상하게 하지 않으면서 내 뜻을 관철시키기 위해서는 나를 주어로 사용하는 말하는 것이 좋습니다. 나를 주어로 쓰게 되면 다른 사람의 심정을 이해해 주면서 내 의사를 정확하게 전달할 수 있습니다. 다음의 표현들을 통해서 어떻게 나를 주어로 표현 할 수 있는지 살펴봅시다.

1. 시끄러운데 좀 조용히 해! => 나는 네가 좀 조용히 해 주면 좋겠어.
2. 너 내 물건에 손대지 마라라고 했지! => 나는 네가 내 물건을 사용하지 않으면 좋겠어.
3. 너 매일 놀고 공부는 언제 하니? => 나는 네가 공부를 열심히 했으면 좋겠어.
4. TV 소리 때문에 귀가 아파 죽겠네! => 나는 네가 TV 소리를 줄였으면 좋겠어.
5. 넌 무슨 애가 그렇게 약속을 안 지키니? => 나는 네가 약속 시간을 잘 지키면 좋겠어.

○ 다음 문장을 나를 주어로 바꾸어 보세요.

1. 아빠! 담배 때문에 목이 아파 죽겠어요.  
=>
2. 장난 좀 제발 그만해!  
=>
3. 엄마는 공부하란 소리밖에 안해. 이젠 지긋 지긋 해!  
=>
4. 빌린 돈 내놔!  
=>
5. 넌 왜 그렇게 비협조적이니!  
=>

## 긍정적인 메시지와 부정적인 메시지 구분하기

○ 다음은 한 낱말이 지니고 있는 긍정적인 메시지와 부정적인 메시지입니다. 여러분들은 주로 어느 쪽의 메시지를 더 많이 사용하는지 점검해 봅시다.

성격특성	부정적 측면	긍정적 측면
적극적	나서기 좋아하는	의욕적인, 주도적인
말이 많은	수다스럽고 잔소리가 많은	언변 좋은, 달변의
독립의	독불장군식인, 자기중심적인	소신있고 자립심이 강한, 개성적인
재치있는	약삭빠른, 간사한, 모방 잘하는	센스가 좋은, 재치가 있는
이성적	따지는, 냉정한, 타산적인, 평가적인	합리적인, 논리적인, 객관적인
예의바른	눈치보는, 거만한, 오만한	공손한, 매너가 있는
목표 지향적인	공부밖에 모르는, 과용적인	목표가 분명한, 미래 지향적인
지지적	쫓대가 없는, 아부하는, 우유부단한	협조적인, 남을 돕는, 수용적
지배적	고집불통의, 독재적인, 독선적	소신있는, 주관이 분명한, 신념있는
종교적	비현실적인, 공상적인	안정된, 진실한, 믿음이 있는
활동적	설치는, 나서는	의욕적인, 적극적인
복종적	수동적인, 의타적인	규범을 잘 지키는, 협조적인
논리적	따지는, 챙기는	이성적인, 객관적인
감수성이 풍부한	변덕이 심한, 신경질적인	감정이 풍부한, 민감한
경쟁적	설치는, 투쟁적인, 공격적인	의욕적인, 적극적인, 진취적인
불안정한	마음이 잘 바뀌는, 소심한, 불안한	감정에 민감한
현실적인	저속한, 속물적인	적응력이 높은 소탈한
감정적	다혈질적, 변덕스러운, 신경질적	정감이 풍부한, 감수성 풍부한
야망있는	허황한 욕심쟁이, 수단을 안 가리는	꿈이 많은, 야망과 패기있는
주관적	독선적인, 남이 얘기를 안 듣는	소신 있는, 뚜렷하고 분명한
의존적	마음이 약한, 복종적인, 이타적	적응력 높은, 남의 말을 잘 듣는
의사결정이 빠른	가벼운, 경솔한	신속한, 정확한
외모에 신경을 쓰는	기생 오라비 같은	깨끗한, 깔끔한
자신감 있는	나서기 좋아하는, 자기 본위의	소신이 있는, 자신 만만한
수동적	복종적인, 의존적인	규범에 잘 따르는
주도적	잘 난체 하는, 의도적인	리더쉽이 있는

## 긍정적인 용어로 말하기

○다음의 보기를 보고 부정적인 표현을 긍정적 표현으로 바꾸는 연습을 해 봅시다.

### [보기]

부정적인 표현	긍정적인 표현
당신은 참으로 욕심 많은 사람이군요.	나는 당신이 좀 더 마음을 비우고 이 일에 열중하기를 바랍니다.
나는 제대로 하는 것이 하나도 없단 말이야.	내가 해놓은 일에 대해 좀 더 만족 할수 있었으면...
너는 어떻게 그렇게 잠만 자냐?	우리들은 네가 수업에 더욱 열중하기를 바라.
동생이 내 말을 안 들어서 미쳐버릴 것 같아.	나와 동생 사이의 의사소통이 더욱 잘 되어야 할 텐데...
복도에서 뛰지 말자!	복도에서 조용히 걸어 다니자.

### [연습하기]

부정적인 표현	긍정적인 표현
철수야, 넌 어찌 된 게 입만 열면 욕이냐?	
아니, 넌 그것을 말이라고 하나? 도대체 네 머릿속에는 뭐가 들었니?	
내 짝이 수업 시간에 떠나는 바람에 도대체 선생님 말씀을 들을 수가 없어.	
넌 어떻게 거짓말을 밥 먹듯이 하니? 이제 우리 둘 사이는 이것으로 끝장이야!	
넌 조그만 한 게 정말 참 말 안 듣는구나! 도대체 형 알기를 뭘로 아는거니?	

## 제6회기: 가치관 세우기

6차시	가치관 세우기	운용방법	전체집단을 활용한 다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 가치관을 정확히 알아본다</li> <li>• 금지를 가질 수 있는 가치관을 형성한다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자 료 및 준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치관이 중요성을 새롭게 인식하도록 한다.</li> <li>• 자신의 가치관을 진지하게 탐색하도록 한다.</li> </ul>	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 가치관 경매하기</li> <li>• ‘가치관 경매’ 자료를 1장씩 나누어 준다.</li> <li>• 스무 가지의 가치항목 중 자신이 가치롭다고 생각 하는 것 다섯 가지를 골라 우선순위 칸에 적도록 한다.</li> <li>• 모조화폐를 1인당 100만원씩 배부한다.</li> <li>• 활동지의 ①번 칸에 그 중요성의 정도에 따라 예산을 배정하게 한다.</li> <li>• 교사는 1번 항목부터 차례로 경매를 실시하고, 학생들에게 응찰 하도록 한다(예산 배정액과 응찰 액 이 달라질 수 있음을 미리 설명해 준다).</li> <li>• ②번 칸에는 자신의 응찰 금액을 써놓고, ③번칸 에는 낙찰 금액을 써넣도록 한다.</li> </ul>	10	35	학생 활 동 자 료6-1 모 조 화 폐 ( 1 0 0 만) 필기구
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 가치관 비교하기</li> <li>• 활동지의 ②번 칸의 금액들 중에서 가장 액수가 많은 순위로 다섯 가지의 항목에 번호를 매기고 처음 에 기록한 가치관을 비교해 보게 한다.</li> <li>• 가장 가치롭다고 생각하는 세 가지를 활동지 에 쓰게 한다.</li> </ul>	5		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동을 통해 느낀 점을 발표하게 한다.</li> <li>• 차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	7회기: 자기 노출하기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 사람의 눈치를 보지 말고 자신에게 소중한 것을 선택하도록 한다.</li> <li>• 경매 분위기를 좀 재미고 활발하게 만든다.</li> </ul>			



## 가치관 경매

별칭 이름

가치관	우 선 순위	①나의 할당금액	②나의 최고 입찰액	③최종 낙찰액
1. 만족스러운 결혼생활				
2. 원하는 것을 할수 있는 자유				
3. 나라의 운명을 좌우할 수 있는 기회와 능력				
4. 친구의 존경과 사랑				
5. 삶을 긍정적으로 볼수 있는 완전한 자신감				
6. 행복한 가족관계				
7. 세상에서 가장 매력 있는 사람으로 인정받음				
8. 병 없이 오래 사는 것				
9. 학급이나 학교에서 우수한 성적				
10. 만족스러운 종교적 신앙				
11. 평생동안의 경제적 안정(재산, 부)				
12. 편견 없는 세상				
13. 질병과 가난을 없앨수 있는 기회와 능력				
14. 국제적인 명성과 인기				
15. 마음대로 즐길수 있는 1년 동안의 휴가				
16. 삶의 의미에 대한 참된 깨달음				
17. 부정과 속임이 없는 정직한 세상				
18. 컴퓨터 게임을 원하는 만큼 할수 있는 자유				
19. 남자(여자)친구와의 진정한 사랑				
20. 선택한 직업에서의 성공				

- 나는 을 (를) 가장 소중한 가치로 여긴다.
  
- 나는 을(를) 둘째로 소중한 가치로 여긴다.
  
- 나는 을(를) 셋째로 소중한 가치로 여긴다.

## 제7회기: 자기 노출하기

7차시	자기 노출하기	운용방법	전체집단을 활용한 다.	
활용목표	• 개인적인 사실을 남에게 드러내는 행동을 통하여 친구들 과의 친밀한 만남을 경험한다.		내적 자유를 맞보고,	
과정	활용내용		시간 (분)	자료 및 준비물
도입	• 이 회기의 활동 목표와 활동 내용을 설명 한다.		5	
전개	☞나의 장점과 단점 찾기 • ‘나의 장점과 단점은?’을 한 장씩 나누어 준다. • 자신의 장점이 무엇인지, 단점은 어떤 것이 있는 지를 탐색하여 장점과 단점을 세 가지씩 구체적 으로 솔직하게 적게 한다. • 모둠별로 한 사람씩 돌아가며 발표하게 하고, 질 문과 피드백을 하게 한다.		15	학 생 활 동 자 료 1-1 필 기구  학 생 활 동 자 료 1-2 명 찰 크 레 파 스
	☞나를 있게 한 사람들 • ‘조용히 눈을 감게 한 뒤 살아오면서 나에게 영 향을 준 사람들을 떠올리게 한다. • ‘나를 있게 한 사람들’을 한 장씩 나누어 준다. • 그 사람이 이 현재의 나와 가까이 있으면 가까 운 곳에, 멀리 있으면 먼 곳에 동그라미를 그리 고, 나에게 큰 영향을 준 사람은 크게, 영향이 적을수록 동그라미를 작게 그리고 돌아가신 분 이 계시면 점선으로 그리게 한다. • 모둠별로 돌아가며 발표를 하게 한다.		20	
정리	• 느낀 점을 모둠별로 한명씩 발표하게 한다. • 자길 드러냄으로써 더 깊은 자기 이해와 자기성 장이 이루어지며 상대방과 더욱 친밀해 진다는 것을 강조 한다. • 차시 예고를 하게 한다.		5	
차시예고	8회기: 거울 비추어 보기			
유의점	• 집단 중에 알게 된 친구의 단점을 주관적으로 판단하거나 놀림감으로 이용하지 않도록 주의를 준다. • 가능한 구체적이고 자세하게 발표 하도록 한다.			

활동자료 7-1

## 나의 장점과 단점은?

○나는 이런 장점이 있어요(세 가지)

- 1.
- 2.
- 3.

○나에겐 이런 단점이 있어요(세 가지)

- 1.
- 2.
- 3.

## 나를 있게 한 사람들

○자신에게 영향을 준 사람을 동그라미로 표현한다. 현재의 나와 가까이 있으면 가까운 곳에 그리고 멀리 있으면 먼 곳에 그린다. 또 나에게 큰 영향을 준 사람을 크게 그리고, 영향이 적을수록 작게 그린다. 만약 돌아가신 분이 계시면 점선으로 그린다(동그라미를 그리고 그 안에 이름을 쓴다).



## 제8회기: 거울 비추어 보기

8차시	내 감정 알아차리기	운용방법	전체집단을 활용한 다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 노출을 통해 타인의 생각과 감정을 느끼는 경험을 한다.</li> <li>• 남에게 비춰진 자신의 모습이 어떠한지 깨닫는다.</li> <li>• 바람직한 피드백의 방법을 배운다.</li> </ul>			
과정	활용내용	시간 (분)	자료 및 준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 노출하는 정도가 모둠원간의 신뢰감 정도를 알려주는 기준이 된다는 것을 일깨워준다.</li> <li>• 자기 노출의 장점에 대해 이야기 한다.</li> </ul>	5		
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 자신을 드러내기</li> <li>• 자기노출의 뜻과 필요성 및 중요성에 대하여 설명해 준다.</li> <li>• ‘당신의 생각은?’ 을 1장씩 나누어 준다.</li> <li>• 누구의 것인지 모르도록 같은 색의 볼펜으로 쓰게 하고, 특정한 표시를 남기지 않도록 주의를 준다.</li> <li>• 적은 종이를 접어서 모으고 섞은 뒤 돌아가며 한장씩 뽑은 다음, 뽑은 내용을 자신의 이야기인 것처럼 발표를 한다.</li> <li>• 자신의 문제에 대해 다른 모둠원이 발표할 때 느낀 점을 함께 나누게 한다.</li> </ul>	20	35	학생 활동 자료 8-1 필기구  학생 활동 자료 8-2 필기구, 전지
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 피드백 하기</li> <li>• ‘나의 장·단점’을 나누어 주고 별칭을 쓰게 한다.</li> <li>• 자신의 몸 모양을 외곽선으로만 그리게 한다.</li> <li>• 오른쪽으로 돌아가며 서로의 장·단점을 솔직하게 쓰게 한다.</li> <li>• 자기 활동지가 돌아오면 읽어 보게 한다.</li> <li>• 한사람씩 느낌을 발표하고 피드백을 하게 한다.</li> </ul>	15		
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모둠별로 한명씩 발표한다.</li> <li>• 차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>	5		
차시예고	9회기: 미래 설계하기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남의 것을 발표할 때 제 것처럼 감정을 실어 발표 하도록 강조 한다.</li> <li>• 친구의 장·단점을 쓸때 솔직하고 구체적으로 쓰도록 한다.</li> </ul>			

## 당신의 생각은?

다음의 질문들은 여러분의 솔직한 마음을 알아보기 위한 질문들입니다. 자기를 스스럼없이 들어 낼수 있는 용기와 자신감을 갖는 것은 매우 중요한 일입니다. 여러분도 자신의 생각을 솔직하게, 그리고 자신 있게 말할 수 있습니다 (기록한사람은 이름을 쓰지 말고 접어서 상자 속에 넣어 주세요).

1. 가정에서 나를 힘들게 하는 것은 무엇인가요?
2. 학교에서 내가 가장 용기를 필요로 하는 일은 무엇인가요?
3. 친구 사이에서 어렵고 힘들 때는 언제 인가요?
4. 가장 자신이 있을 때는 언제이며, 가장 불안할 때는 언제 인가요?
5. 학교에 다니는 것이 즐겁다면 그 이유는 무엇인가요?(세 가지를 쓰시오)
6. 학교에 다니는 것이 싫다면 그 이유는 무엇인가?(세 가지를 쓰시오)
7. 현재 나를 가장 힘들게 하는 것이 무엇인지 세 가지를 순서대로 써보세요.
  - ①
  - ②
  - ③

장 · 단점



## 제9회기: 미래 설계하기

9차시	미래 설계하기	운용방법	전체집단을 활용한 다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과거와 현재의 자신의 모습이나 중요 욕구에 대해 정확히 안다.</li> <li>• 자신의 모습과 욕구에 대한 인식을 바탕으로 구체적인 미래를 설계한다.</li> </ul>			
과정	활용내용		시간 (분)	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 취지와 목표 및 진행 내용을 설명한다.</li> </ul>		5	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 네 꿈을 펼쳐라.</li> <li>• ‘네 꿈을 펼쳐라’를 한 장씩 나누어 준다.</li> <li>• 빈칸에 자신이 경험하고 싶은것, 실행하고 싶은 것, 이루고 싶은것등을 솔직하게 쓰게 한다.</li> <li>• 모듈별로 한 사람씩 들어가며 발표하게 한다.</li> </ul>		10	학생활동 자료1-1 필기구  학생활동 자료1-2 명찰 크레파스
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 미래 설계하기</li> <li>• ‘미래 설계’를 한 장씩 나누어 준다.</li> <li>• 시기(년도)와 나이를 쓰고, 목표와 실천 계획을 세우게 한다.</li> <li>• 올해의 목표와 목표를 이루기 위한 조건을 쓰게 한다.</li> <li>• 모듈별로 한 삶씩 돌아가며 발표 하게 한다.</li> <li>• 발표자는 모듈원들 앞에 선서하고, 다른 모듈원들의 서명을 받게 한다.</li> <li>• 돌아가며 느낀 점을 나누게 한다.</li> </ul>		25	
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점을 모듈별 대표 한사람씩 발표하게 한다.</li> <li>• 앞으로 계획적인 삶으로 살아가겠다는 각오를 다지게 한다.</li> <li>• 차시 예고를 하게 한다.</li> </ul>		5	
차시예고	10회기: 아름다운 세상 만들기			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래에 하고 싶은 일을 구체적으로 쓰게 한다.</li> <li>• 상식이나 고정관념에 얽매이지 말고 오로지 자신의 생각과 감정의 흐름에 따라 쓰도록 강조한다.</li> <li>• 자신의 잠재력과 가능성 발견을 위하여 스스로 노력하게 한다.</li> </ul>			



네 꿈을 펼쳐라!

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.

## 미래 설계

시기	나이	목표	실천계획
20년 안에는 (20 년)			
10년 안에는 (20 년)			
5년안에는 (20 년)			
올해 안으로		목표	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 약속을 지키기 위한 첫 단계행동 =&gt;</li> <li>■ 도움을 줄 만한 사람(친구 등) =&gt;</li> <li>■ 약속을 지키는데 필요한 것들 =&gt;</li> <li>■ 약속을 지키는데 방해 되는 것들 =&gt;</li> <li>■ 약속을 지킬 가능성 정도 (%) =&gt;</li> </ul>			

나는 위의 계획을 성실히 실천하여 목표를 꼭 이룰 것을 나와 모둠원들 앞에 엄숙히 약속합니다.

20 년 월 일

본인: (서명)

모둠원: (서명), (서명), (서명), (서명)

## 제10회기: 아름다운 세상 만들기

10차시	아름다운 세상 만들기	운용방법	전체집단을 활용한 다.	
활용목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 성격은 세상과 더불어 할 때 참된 의미가 있음을 깨닫는다.</li> <li>• 내가 이 세상을 위해 할 수 있는 일이 무엇인지를 안다.</li> </ul>			
과정	활용내용		시간 (분)	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 취지와 목표 및 진행 내용을 설명한다.</li> <li>• 나를 '작은 나'에서 더 확대시켜 더 '큰 나'를 위해 내가 할 수 있는 일을 생각하게 한다.</li> <li>• 시 '넓은 가슴'을 낭독해 준다.</li> </ul>		5	교사 활동자료 10-1 명상음악 C D , CDP
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 이웃을 위해 일하는 사람들</li> <li>• '바람이 딸을 인터뷰 하다'를 1장씩 나누어 준다.</li> <li>• 2명을 지명하여 약력과 인터뷰 기사를 읽게 한다.</li> <li>• 느낀 점을 모둠별로 한 사람씩 발표하게 한다.</li> <li>• 자신이 기뻐하는 일을 하면서도 다른 사람에게 봉사 할 수 있음을 강조한다.</li> </ul>		10	학생 활동자료 10-1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 내가 이웃을 위해 할 수 있는 일</li> <li>• 참된 행복은 대가 없이 남을 돕는데서 오는 것이라는 것을 설명한다.</li> <li>• '내가 이웃을 위해 할 수 있는 일'을 나누어 주고, 작성하게 한다.</li> <li>• 모둠별로 자신이 작성한 것을 돌아가며 발표 하게 하고, 피드백을 나누게 한다.</li> </ul>		20	
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점을 모둠별 대표 한 사람씩 발표하게 한다.</li> <li>• 참 행복을 이웃과 함께 하는데 있음을 알게 한다.</li> <li>• 프로그램의 내용을 전체적으로 총정리 한다.</li> <li>• 서로 인살리 나누게 한다.(모둠별, 전체집단)</li> <li>• 손을 잡고 '사랑으로'라는 노래를 부르게 한다.</li> </ul>		10	음악 CD, CDP
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 거창한 계획보다는 작더라도 실천 할 수 있는 계획을 세우도록 한다.</li> <li>• 활동 중에 알게 된 친구들의 사적 비밀은 꼭 지키도록 당부한다.</li> </ul>			

## 넓은 가슴

### 넓은 가슴

하늘은 우리에게 몇 사람만을 사랑하기에는  
너무나도 큰 가슴을 주었습니다.  
인간은 누구나 소유와 명예만으로는 만족할 수 없는  
큰 가슴을 가지고 태어납니다.  
그래서 인간은 결혼을 해도 외롭습니다.  
자식이 있어도 외롭습니다.  
몇 사람을 사랑하는 것만으로는 만족을 얻을 수 없기 때문입니다.

우리에게는 온 인류를 사랑하고  
하늘을 사랑할 수 있을 만큼 크고 따뜻한 가슴이 있습니다.  
그 크고 따뜻한 사랑을 나누지 않기 때문에 답답하고 외로운 것입니다.  
외롭지 않기 위해서는 영혼의 기쁨을 추구해야 합니다.

크고 따뜻한 가슴,  
가슴속에 측은지심으로 영혼을 위한 삶을 살아야 합니다.

### 한비아

1958년 서울 출생.

그는 열다섯살 때 겪은 아버지의 갑작스런 죽음으로 힘겨운 학창 시절을 보낸다. 고등학교를 졸업한 뒤에는 클래식 다방 DJ, 번역 등을 하면서 일찌감치 경제적 독립의 중요성을 터득 하였다. 그 뒤 특별 장학생으로 홍익대 영문과에 입학하고, 졸업 뒤 미국 유타대학교 언론대학원 유학을 가서 국제 홍보학 석사학위를 받는다.

국제 홍보회사 버슨 마스텔라 한국지사에서 3년간 근무하며 능력을 발휘하여 고속 승진을 했으나 어린 시절 아버지와 약속한 '세계일주'의 꿈을 이루기 위해 사표를 던지고 세계여행길에 올랐다.

그는 7년간에 걸쳐 이루어진 세계 오지여행 경험을 『바람의 딸, 걸어서 지구 세바퀴 반』(전4권)이라는 책을 펴내고, 해남 땅 끝 마을에서 강원도 통일전망대까지 우리 땅을 걸어 다니며 『바람의 딸, 우리 땅에 서다.』를 발간했다.

그는 네티즌이 뽑은 인기인 1위, 닳고 싶은 여성 2위, 여성특위가 뽑은 신지식인 5인 중 한명으로서, 하고 싶은 일만 해도 무엇이든 될 수 있음을 보여주며 이 시대의 새로운 역할 모델로 떠오르고 있다.

현재 국제 NGO월드비전에서 긴급구호팀장으로 열심히 일하고 있다.

## ‘바람의 딸’을 인터뷰하다.

「월간 Chang Me」 2002. 3월호

### ■ 요즘 어떻게 지내십니까?

지난해 9월부터 NGO인 <월드비전> 긴급구호팀의 팀장으로 일하고 있다. 3월 13일 아프리카니스탄 헤라트 지역으로 가려고 대기 중이다.

### ■ ‘월드비전’에서 구체적으로 어떤 일을 하고 있습니까?

긴급구호 사업은 한마디로 인재나 천재로 인해 생명의 위협을 받고 있는 사람들을 신속히 살려내는 일이라 할 수 있다. 긴급구호 현장의 모든 일은 초를 다투는 일이기 때문에 모든 요원들은 세계 어디에 있든 호출 즉시 현장으로 달려가야 하는 ‘48시간 대기조’이다. 시시각각으로 변하는 난민촌의 상황을 외부에 알리고 적절히 도움을 구하는 홍보 인력도 난민촌 운영에 결정적인 역할을 한다. 내가 맡은 분야가 홍보다.

### ■ 좀 더 구체적으로 말해 주실 수 있으세요?

<월드비전>은 2월14일부터 20일까지 아프리카니스탄에서 북서부 헤라트 지역의 바지스에서 15만명에 이르는 5세 미만의 여아와 임산부, 수유부들에게 보충급식을 실시하였다. 나는 3월에 사업 진행을 위해 아프리카니스탄 현지로 떠날 예정이며, 체류기간은 동안 지역 내 난민들의 실태 및 생생한 현장을 취재, 보고하게 된다. 후방에 있을때 역시 난민지역의 상황을 홍보하고 도움의 필요성을 호소하여 경우에 따라서는 모금을 하기로 한다. 우리는 전쟁터에 나간다. 여러분이 보이는 관심과 정성이 바로 구호사업이 총알이라고 할수 있다.

### ■ 남을 도울 수 있어 매력을 느끼는 것입니까?

난 내가 행복하기 위해서 주위가 편안했으면 좋겠다. 드높은 박애정신이나 인류애, 거창한 봉사정신, 희생정신 이런 것은 절대 없다. 긴급구호도 그렇다. 내게 행복한 일이 다른 사람들을 위해서도 좋은 일이니 너무나 다행이다. 남을 돕는다는 것은 결국은 자기를 행복하게 하는 것이라 생각한다.

### ■ 지금도 역시 아프리카니스탄은 긴박한 상황입니다. 겁나지 않습니까?

겁이 난다. 아직까지 지뢰가 많이 묻혀 있고, 매일 지뢰사고에 대해 보고가 올라오고, 식량을 실은 트럭이 통제로 약탈당하고, 그 과정에서 인명살상이 일어나는 게 현실이니까. 그런 상황이 무섭지만 하루 빨리 가고 싶다. 등산하는 사람이 사우나 하다가 죽고 싶겠냐? 전투기 조종사는 고스톱 치다 죽고 싶지는 않을 거다. 분명 그들은 자기가 하는 일의 현장에서 죽고 싶을 거다. 나도 마찬가지다. 한번 죽을 목숨이라면 내가 하고 싶은 일의 현장에서 죽고 싶은 게 내 소원이다.

## 내가 이웃을 위해 할 수 있는 일

생각 할 내용	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul> <p>내가 좋아하는 것은 이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 내 꿈은 (되 는)것이다.</li> <li>● 나는 지금 내 꿈을 꼭 이루기 위해 하 며 노력 하고 있다.</li> </ul>	<p>이며, 잘하는 일은</p>
내가 이웃을 위해 노력 할 수 있는 일	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 나는 이점을 잘 살려서 할것이다.</li> <li>● 나는 내 꿈을 이루기 위해서 이웃을 위해서 한 일들을 할것이다.</li> <li>● 이런 노력을 기울이면서도 이웃을 위해 할 수 있을 것이다.</li> </ul>	<p>한일들을</p>